

Tadashi Kadomoto
Robson Hamuche

UM compromisso POR DIA

Pequenas ações diárias
que podem mudar a sua vida

Gente
editora

CARO LEITOR,

Queremos saber sua opinião
sobre nossos livros.

Após a leitura, curta-nos no

facebook/editoragentebr,

siga-nos no Twitter

@EditoraGente

e no Instagram

@editoragente

e visite-nos no site

www.editoragente.com.br.

Cadastre-se e contribua com
sugestões, críticas ou elogios.

Boa leitura!

Tadashi Kadomoto
Robson Hamuche

UM compromisso POR DIA

Pequenas ações diárias
que podem mudar a sua vida

Gente
editora

Diretora
Rosely Boschini
Gerente Editorial
Rosângela de Araujo Pinheiro Barbosa
Editora Assistente
Franciane Batagin Ribeiro
Controle de Produção
Fábio Esteves
Projeto gráfico e Diagramação
Karol Hattori
Revisão
Andréa Bruno
Imagens de Miolo
Karol Hattori
Capa
Karol Hattori
Desenvolvimento de eBook
Loope Editora | www.loope.com.br

Copyright © 2019 by Tadashi
Kadomoto e Robson Hamuche
Todos os direitos desta edição são
reservados à Editora Gente.
Rua Wisard, 305, sala 53 – Vila Madalena
São Paulo, SP – CEP 05434-080
Telefone: (11) 3670-2500
Site: <http://www.editoragente.com.br>
E-mail: gente@editoragente.com.br

Dados Internacionais de Catálogo na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Kadomoto, Tadashi
Um compromisso por dia: pequenas ações diárias que podem mudar sua vida/ Tadashi Kadomoto,
Robson Hamuche. - São Paulo: Editora Gente, 2019.

ISBN 9788545203605

1. Técnicas de autoajuda 2. Felicidade 1. Título

19-1622

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:
1. 1. Técnicas de autoajuda

Sumário

Capa

Caro Leitor

Folha de rosto

Créditos

Mensagem

Onde começou a nossa história

Compromisso

Um compromisso por dia

Sobre o autor

Redes sociais

Leia também

Queridas pessoas,

Todos os dias, temos a oportunidade de nos tornarmos melhores do que fomos ontem. Todos os dias, acordamos com o presente de estarmos vivos. Todos os dias, podemos dar passos largos rumo à nossa evolução. Com este livro, quero fazer um convite a você, o de se desafiar continuamente em seu aprimoramento nesta existência. Reunimos aqui pequenas propostas de atitudes mentais, físicas e espirituais para você aplicar no dia a dia, visando desenvolver o autoconhecimento, a bondade, a empatia, o desapego, a alegria de estar vivo e de viver uma vida com propósito.

Que os desafios se transformem em ações significativas. E que sua vida se transforme a cada dia, de modo que você faça o seu melhor, encontre sua verdadeira essência e seja feliz.

Com amor,

Tadashi Kadomoto e Robson Hamuche

Onde começou a nossa história

Robson Hamuche e Tadashi Kadomoto
Resiliência Humana e ITK Treinamentos

O Instituto Tadashi Kadomoto (ITK) foi criado em 2001 e leva o nome do seu fundador, o terapeuta TADASHI KADOMOTO, que há mais de trinta anos dedica-se ao desenvolvimento e aplicação de treinamentos comportamentais e vivenciais, visando ao desenvolvimento pessoal com o objetivo de que as pessoas conscientizem-se de seu papel no mundo. Nestes anos de ITK, treinamos mais de 100 mil pessoas em 5 estados brasileiros. O "Leader Training": bem como outros treinamentos do Instituto, já esteve no Rio de Janeiro, Brasília, Fortaleza, Espírito Santo e é em São Paulo que estão localizadas as nossas clínicas.

Em setembro de 2010 eu, Robson Hamuche, iniciei minha jornada de autoconhecimento e busca espiritual em uma vivência do Tadashi, no "Leader Training". Após fazer este curso, minha vida se transformou de tal maneira que, muitas coisas que faziam sentido para mim, deixaram de fazer, e outras que nem sequer olhava, começaram a ficar latentes e constantes em minha vida. Foi como um chamado e eu resolvi atendê-lo.

Neste período, surgiu uma vontade grande de ajudar as pessoas, queria que elas tivessem a oportunidade que eu tive de ver um outro sentido para a vida, de ir além, e isso despertou em mim o desejo de que a minha própria vida tivesse um propósito. Seguindo esta (Instituto Tadashi Kadomoto) que havia sido a minha escola, comecei a estudar e participar de todos os cursos, vivências e workshops que eram oferecidos por eles além de várias outras formações nessa área. Algum tempo depois, fui convidado pelo próprio Tadashi para começar a acompanhá-lo como estagiário. Comecei a estagiar e nunca mais parei. Me apaixonei pelo trabalho, pelas transformações que eu ajudava a fazer acontecer e, ainda hoje, sou terapeuta no ITK. A partir daí, tive um insight de criar algo com o meu nome, Robson Hamuche = RH, que me fizesse levar mais inspiração e motivação às pessoas e assim nasceu o Resiliência Humana. Hoje, o Resiliência Humana caminha de mãos dadas com o Tadashi levando boas inspirações, motivações e reflexões para todas

as pessoas dispostas a ouvi-las. Tenho imensa gratidão com o Tadashi Kadomoto, que foi e sempre será meu amigo, me guiando e desempenhando o papel de mestre em minha vida. Hoje, sou terapeuta do ITK e me orgulho muito de estarmos realizando mais um sonho juntos: disponibilizar para o público Um compromisso por dia.

Compromisso

Hoje, você assume o compromisso de, por alguns minutos, todos os dias, olhar para si mesmo, perceber como andam seus sentimentos, quais são as emoções que sente, quais são seus maiores desafios e seus melhores sonhos. Use o espaço abaixo para fazer um contrato consigo mesmo. Comprometa-se com você! Leve-se a sério! Reserve um horário na agenda para você!

Eu, ...

.....

.....

.....

.....

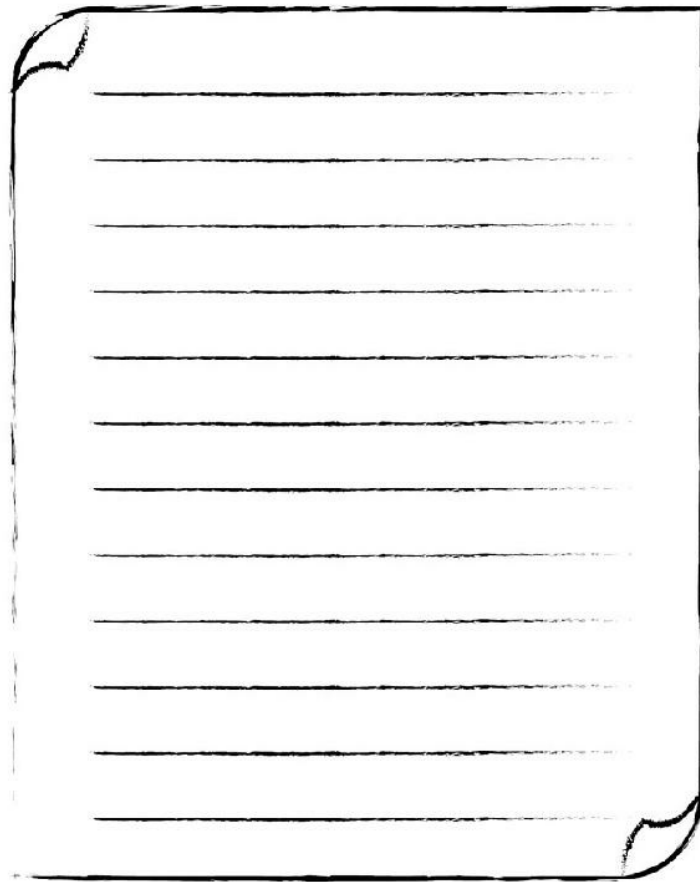
.....

.....

.....

1º DIA

FAÇA UMA LISTA DAQUILO
QUE FAZ VOCÊ SER GRATO.

A hand-drawn sketch of a notepad or list sheet. It features a rectangular border with slightly rounded corners. The top-left and bottom-right corners are folded over. Inside the rectangle, there are 15 horizontal lines, evenly spaced, intended for writing a list.

Essa lista é curta ou longa?

2º DIA

QUAL É O
sentimento
MAIS PRESENTE
NA SUA VIDA HOJE



POR QUE ELE DÁ
O TOM DA SUA
existência



Escreva aqui: _____

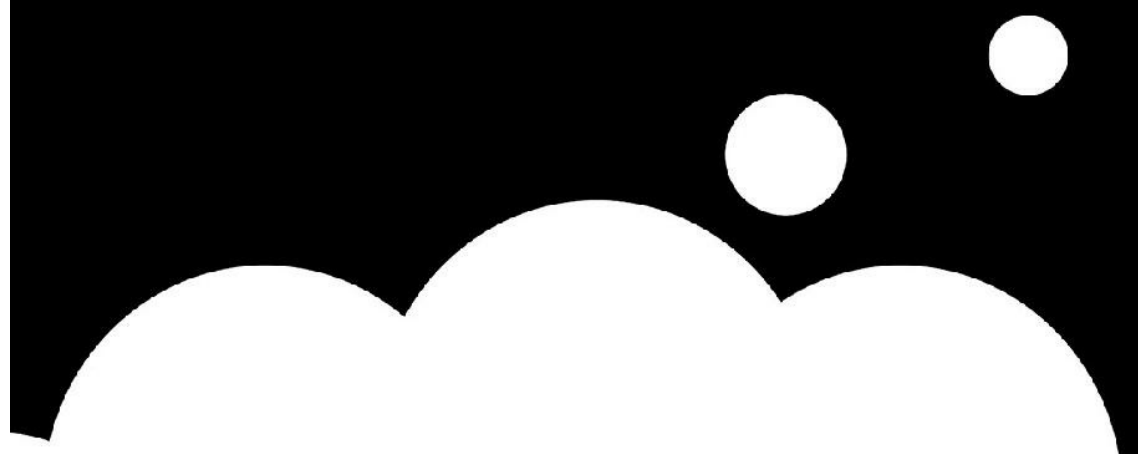
3º DIA

ESCREVA TRÊS
qualidades
QUE VOCÊ ADMIRA
em si mesmo.

OLHE PARA SI MESMO
com amor.

4º DIA

Pense em uma pessoa
de que você não gosta e
procure nela qualidades.

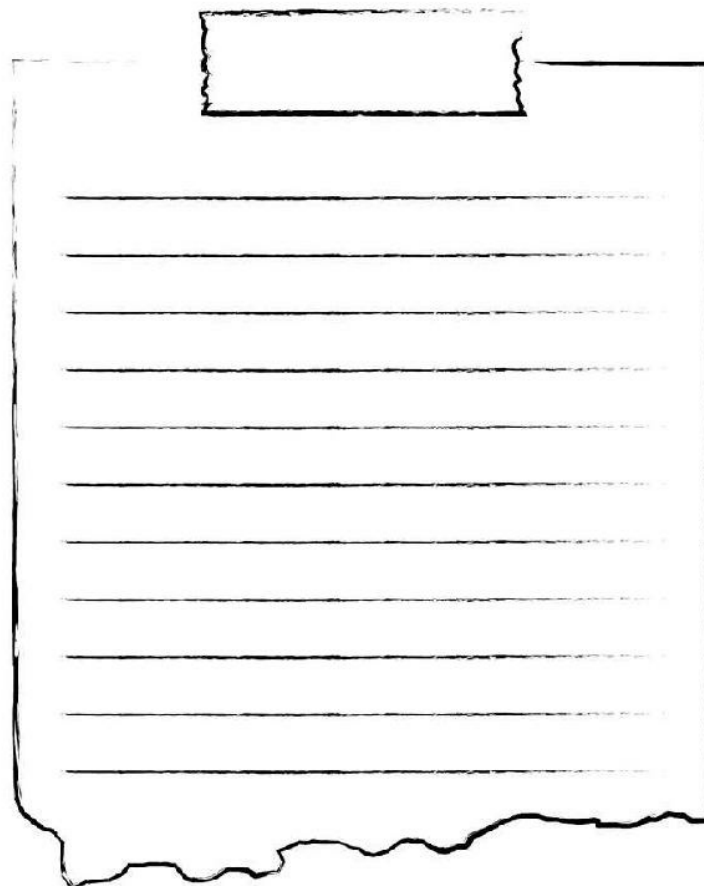


Mude o foco do seu olhar e
coloque mais sentimentos
bons em sua vida.



5º DIA

*Pense em algo que
sempre dá certo em sua vida.
Você consegue dizer qual é a
crença que está por trás disso?
Aprenda com ela!*



6º DIA

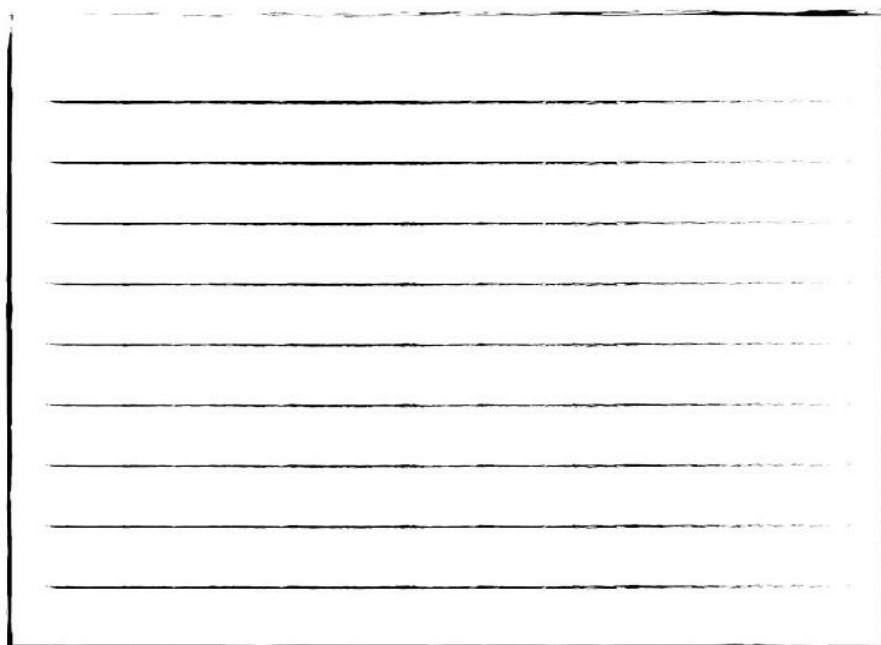
Mesmo que
seu dia tenha
começado com
grandes desafios,
não se deixe levar
pela preocupação.
Sintonize na fé.

Registre aqui um grande
desafio que você já superou:

7º DIA

Reconecte-se com a sua criança:

QUE COISAS VOCÊ FAZIA
NA INFÂNCIA QUE TE
DEIXAVAM FELIZ?



A rectangular box with a black border, containing ten horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

*Recupere a fonte
da sua alegria!*



8º DIA

*O desafio do dia é
investigar a autossabotagem.*

*Você consegue identificar
uma mentira que conta para si
mesmo? Reflita sobre como ela
atrapalha sua vida.*



*Relate aqui como sua
autossabotagem funciona.*

9º DIA



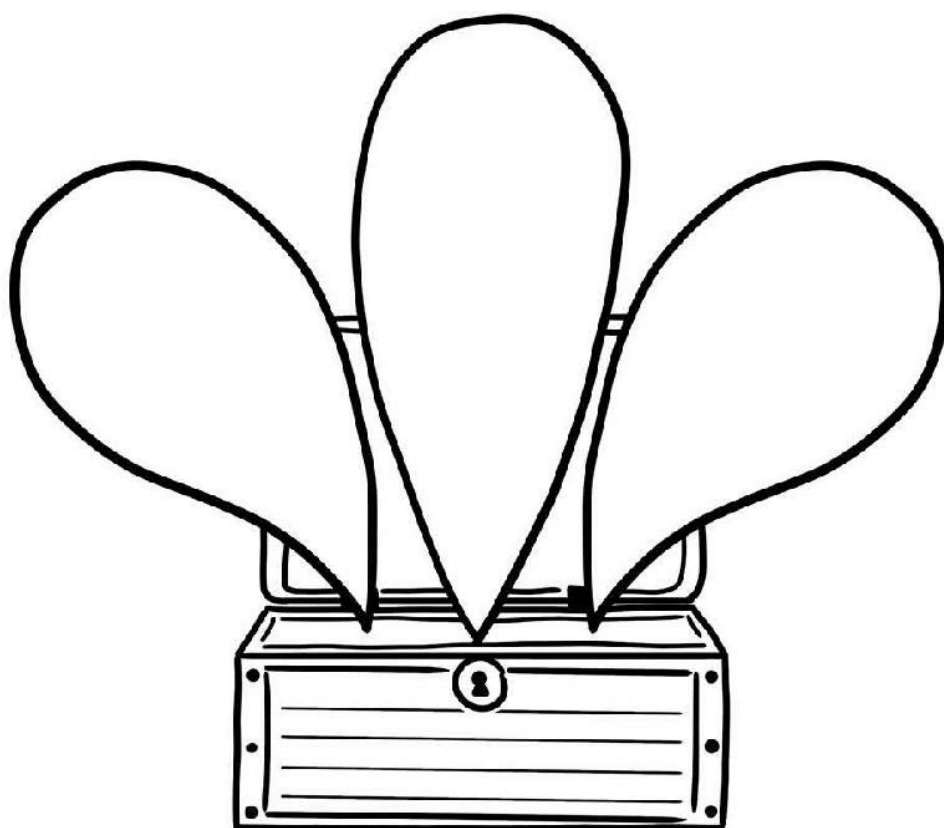
10⁰ DIA

Liste as 5 últimas metas que você
cumpriu e que tornaram sua vida melhor.
Conecte-se com seu poder realizador.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

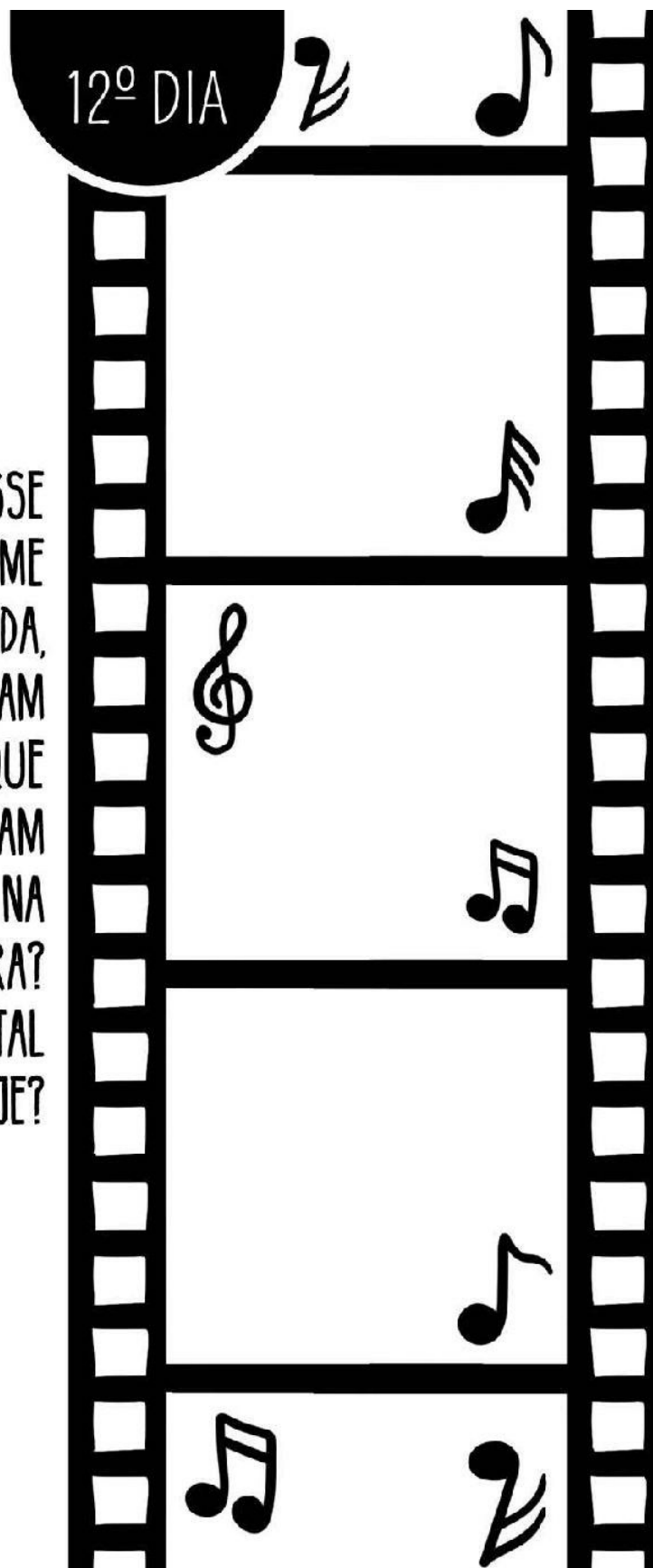
11º DIA

Quais são os maiores tesouros que você tem na vida? Faça uma lista com os 3 mais importantes. Analise: são coisas, pessoas ou sentimentos?



12º DIA

SE VOCÊ FOSSE
FAZER UM FILME
DA SUA VIDA,
QUAIS SERIAM
AS MÚSICAS QUE
NÃO PODERIAM
FALTAR NA
TRILHA SONORA?
QUE TAL
OUVI-LAS HOJE?

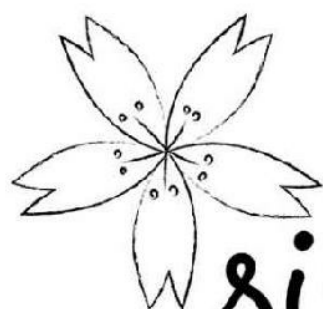
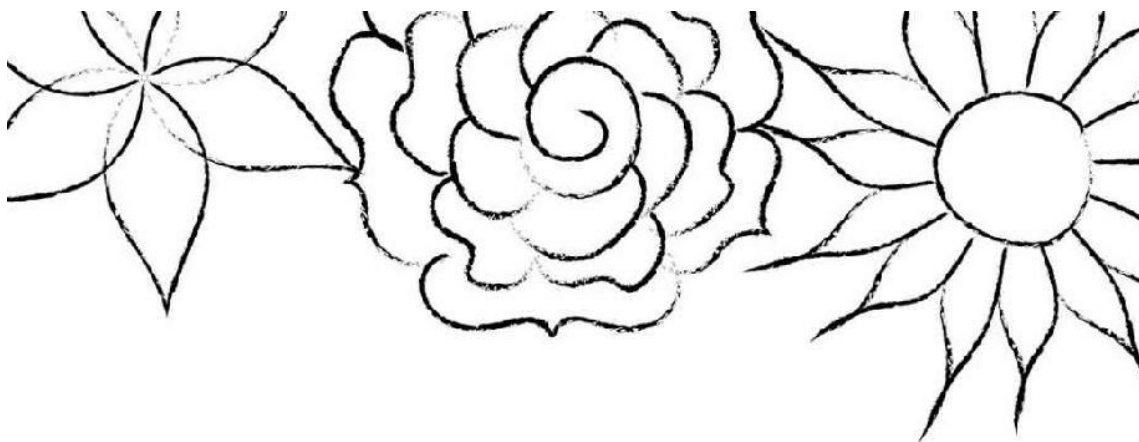




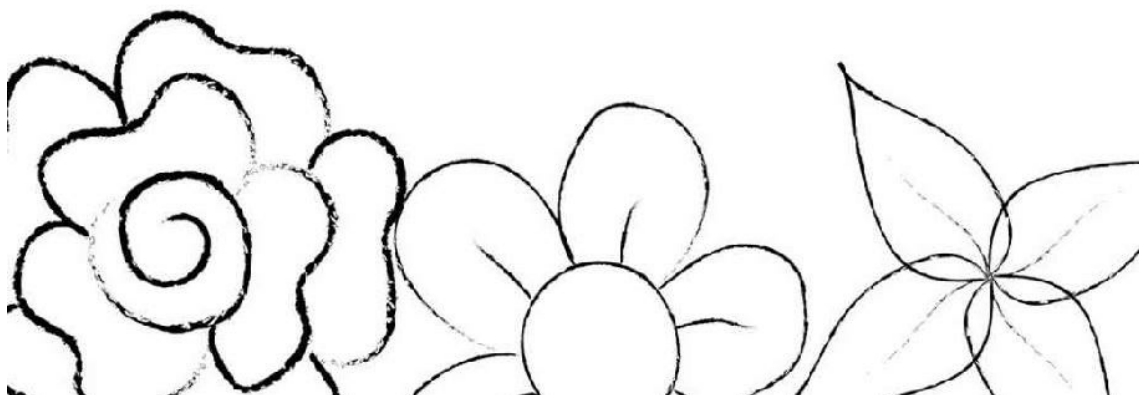
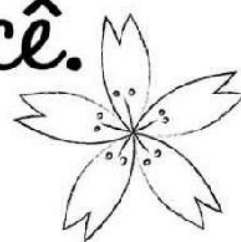
13º DIA

Pare 5 minutos, sente-se em um local tranquilo. Feche os olhos e respire lentamente. Procure acalmar sua energia e se conectar com sua essência.



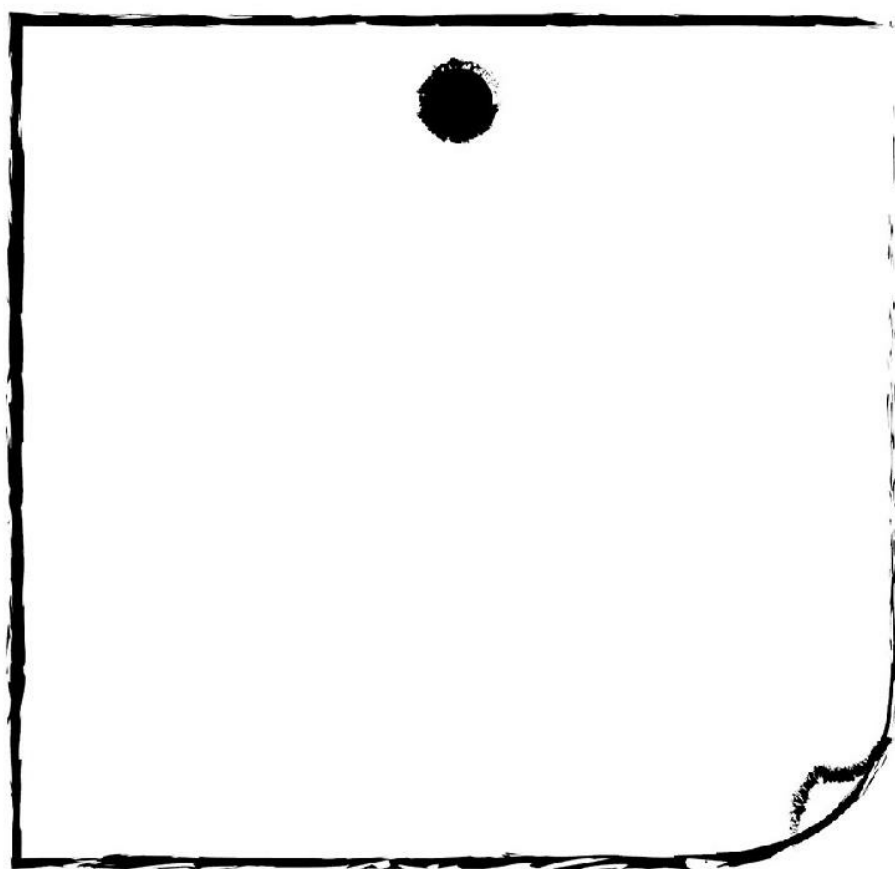


sinta a
ALEGRIA
de ser você.

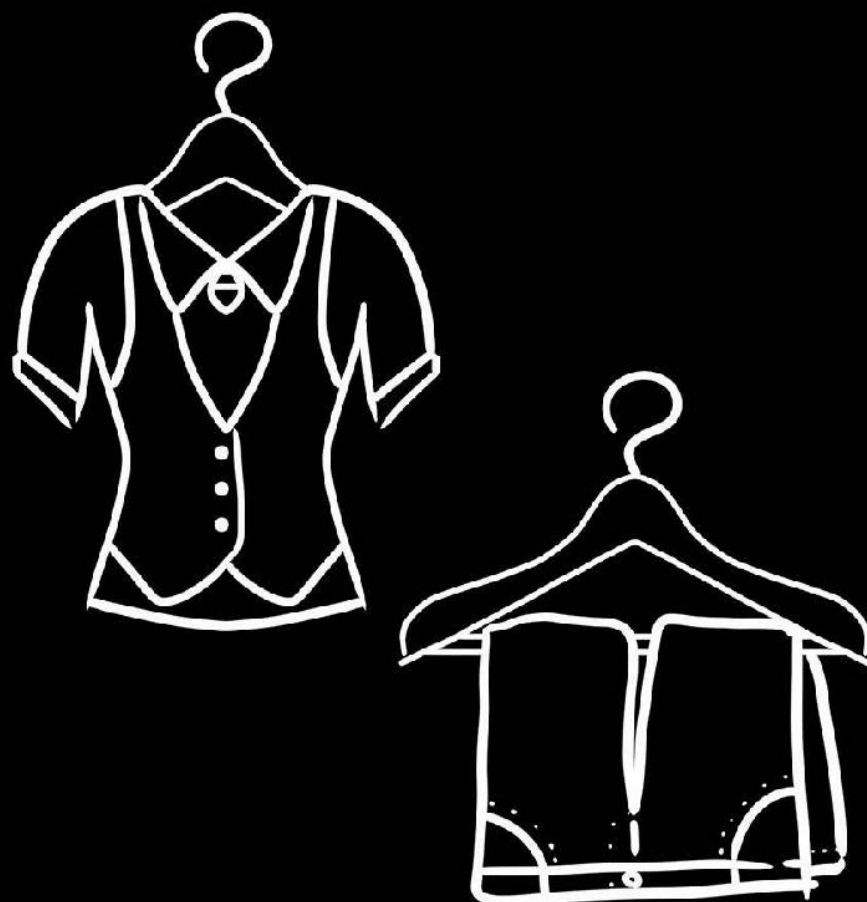


14º DIA

O que faz você se sentir saudável?
Fazer uma atividade física, comer uma
fruta, ficar em contato com a natureza?
Coloque esse momento em sua vida hoje.



15º DIA



FAÇA UM MINIDETOX EM SEU
GUARDA-ROUPE E TIRE PELO MENOS
DEZ PEÇAS QUE VOCÊ NÃO USA MAIS.
DÊ ESPAÇO PARA O NOVO.

16º DIA

PERDOE UMA PESSOA QUE
TE FEZ ALGUM MAL. GUARDE
APENAS O APRENDIZADO
QUE FICOU DESSA
EXPERIÊNCIA E SOLTE OS
SENTIMENTOS RUINS.

17º DIA

*Pergunta para refletir:
Você confia na vida?*



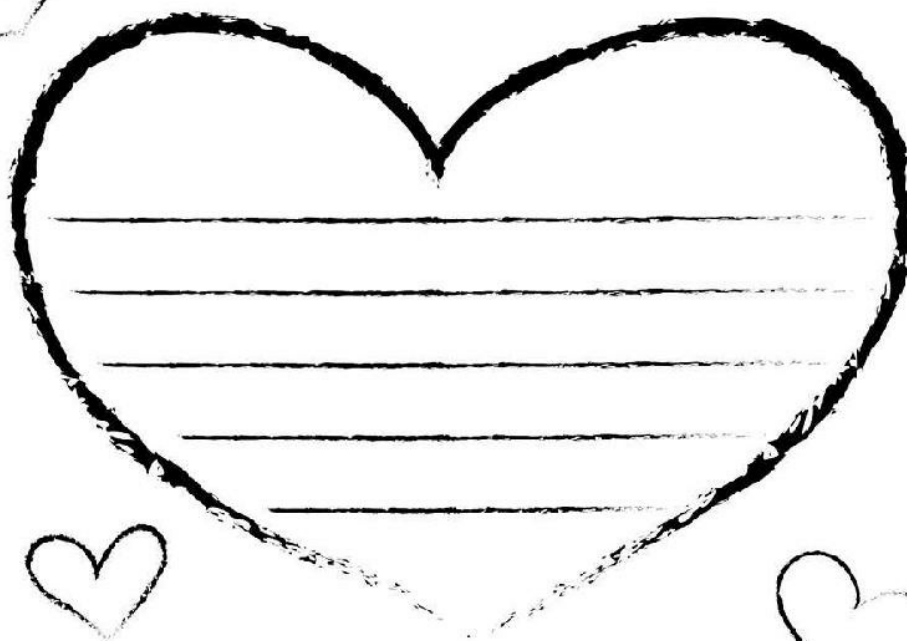
18º DIA

*Passa o dia hoje sem se colocar
na posição de vítima. Para
tudo o que acontecer, exercite a
autorresponsabilidade.*

19º DIA

seja amor

Escolha falar apenas palavras
carinhosas para quem cruzar seu
caminho. E avalie como foi seu dia.

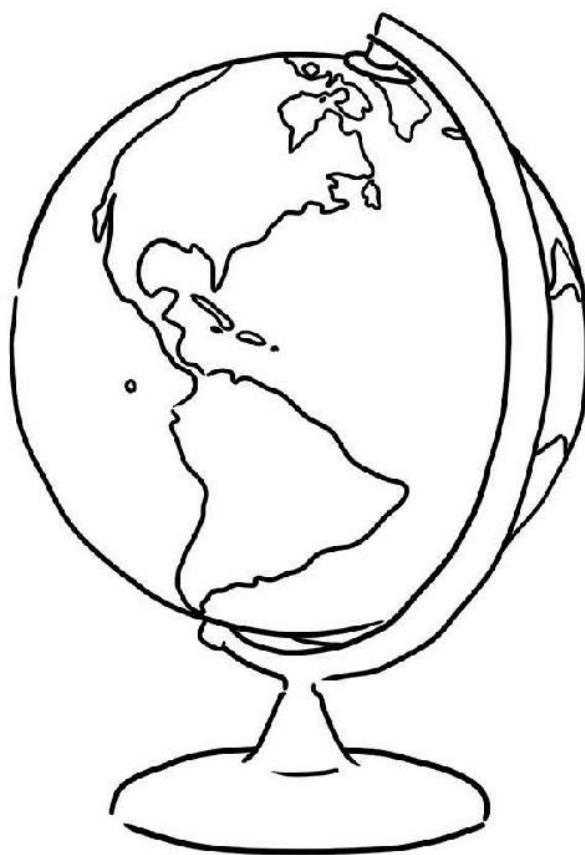
A large heart shape with horizontal lines inside, intended for writing. The heart is drawn with a thick, hand-drawn style. Inside the heart, there are five horizontal lines for writing. The heart is surrounded by four smaller heart shapes, one in each corner.

20º DIA

Qual é a sua viagem dos sonhos?

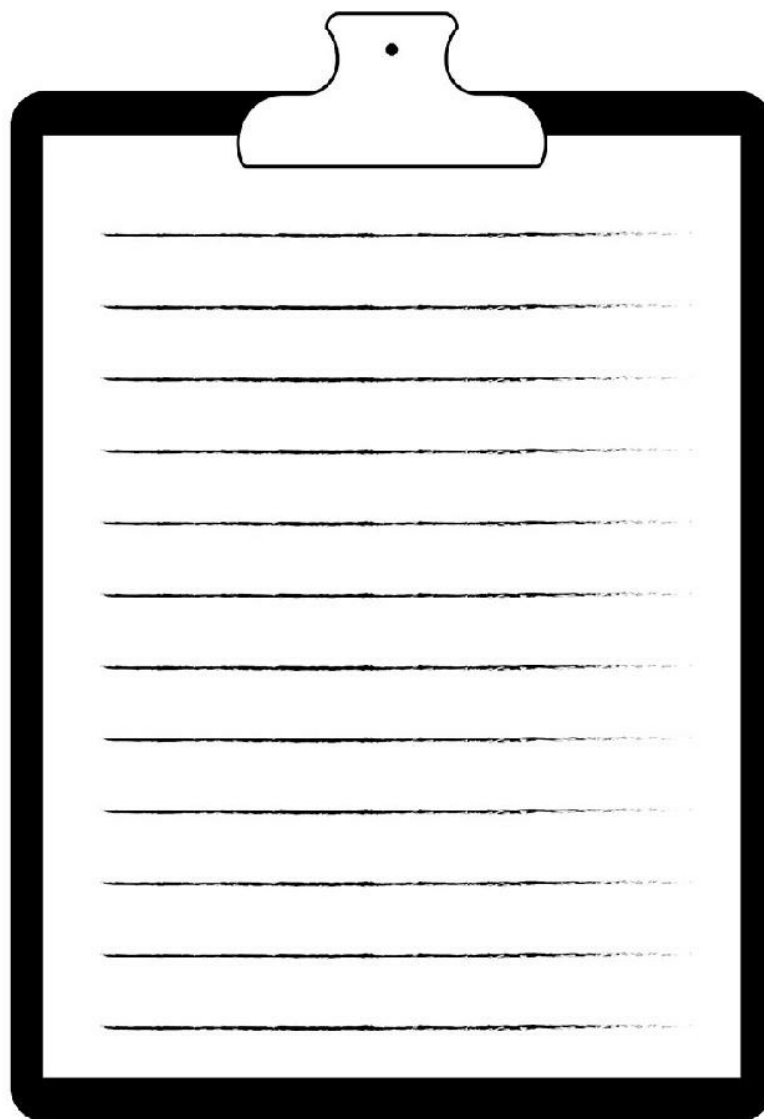
CITE TRÊS SENSações QUE ACREDITA QUE
ESSA EXPERIÊNCIA TRARIA PARA VOCÊ.

Procure sentir cada uma delas.



21º DIA

Quais são as 5 pessoas que inspiram
você profissionalmente?



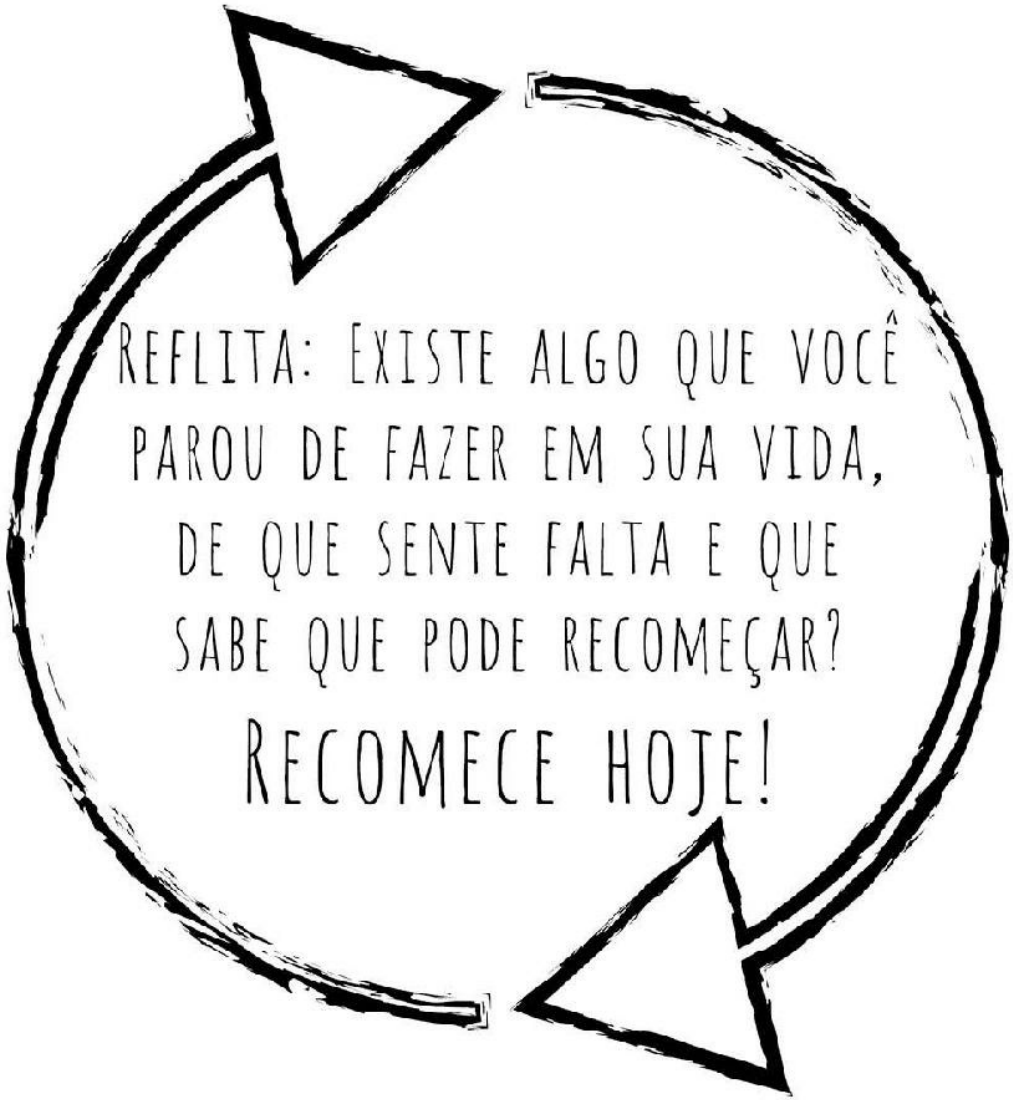
A black and white line drawing of a clipboard. It features a white rectangular sheet of paper with horizontal lines for writing. The paper is held by a black clip at the top. The clipboard itself has a thick black border.

22º DIA

*Sabe aquilo que está
presente na sua vida e só
faz esgotar sua energia?*

*Deixe de lado, não dê
importância e recupere
sua força interior.*

23º DIA



REFLITA: EXISTE ALGO QUE VOCÊ
PAROU DE FAZER EM SUA VIDA,
DE QUE SENTE FALTA E QUE
SABE QUE PODE RECOMEÇAR?
RECOMECE HOJE!

24º DIA

MARQUE UM CHECK-UP!
*Acorde para a vida e cuide desse
templo que é o seu corpo.*

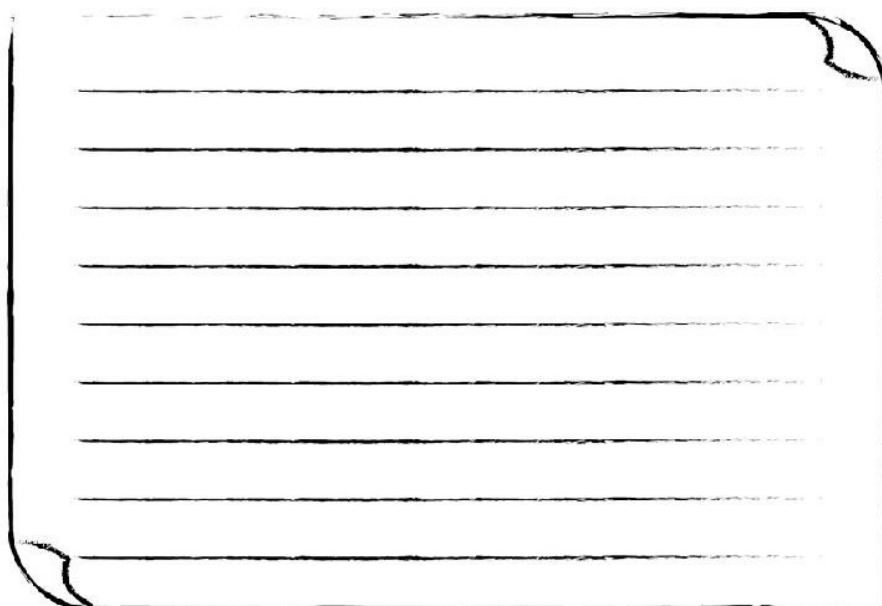


25º DIA

OLHE PARA UM MEDO SEU.

De onde ele vem?

*O que você pode fazer
para superá-lo?*

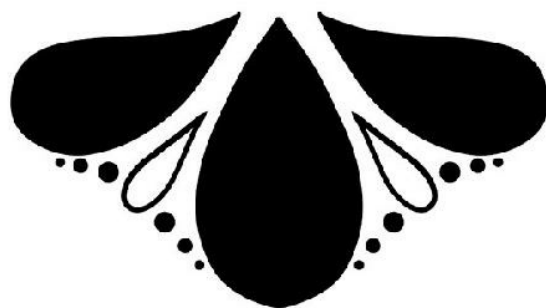
A black and white line drawing of a blank notebook page. The page has horizontal ruling lines and a vertical margin line on the right side. The top right corner is folded over, and the bottom left corner is also folded over, creating a small pocket-like shape at the bottom left.

26º DIA



DESAFIO DO DIA

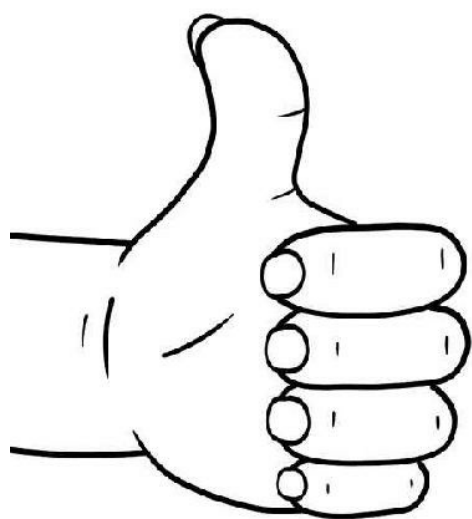
PARAR DE SOFRER PELO QUE JÁ PASSOU
E POR AQUILO QUE VOCÊ AINDA NÃO
VIVEU. CONCENTRE-SE APENAS NO
MOMENTO PRESENTE.



27º DIA

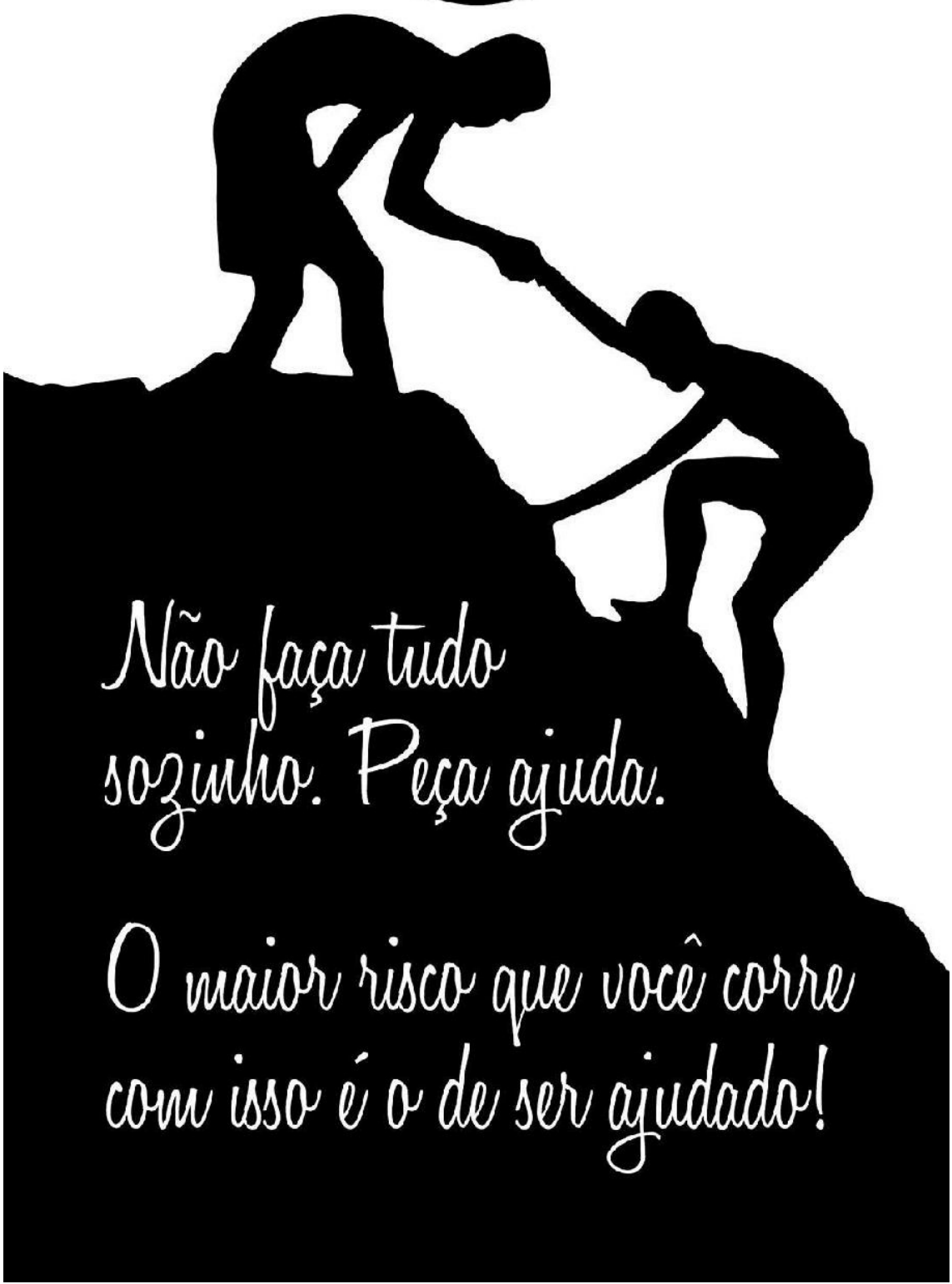
Qual foi o melhor
elogio que você já
recebeu na vida?





Conecte-se com ele
e leve a motivação
que ele te traz
para o seu dia.

28º DIA

A black silhouette illustration of two people climbing a large, dark rock. One person is on top of the rock, leaning over and reaching down to help the other person who is still on the ground. The person on the ground is also leaning forward, using their hands to push against the rock. The background is white, and the rock is a solid black shape.

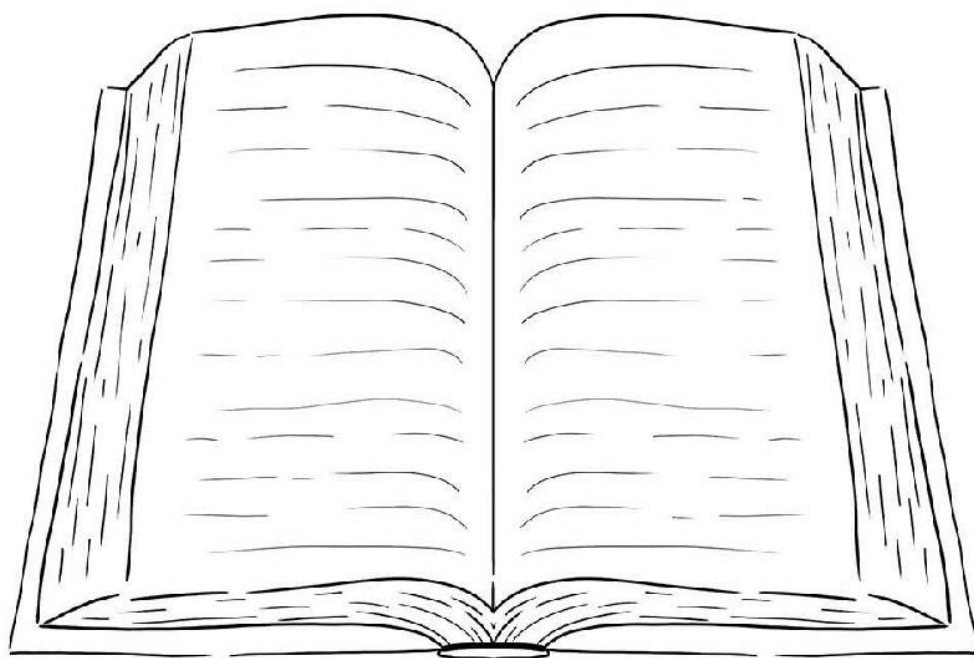
*Não faça tudo
sozinho. Peça ajuda.*

*O maior risco que você corre
com isso é o de ser ajudado!*

29º DIA

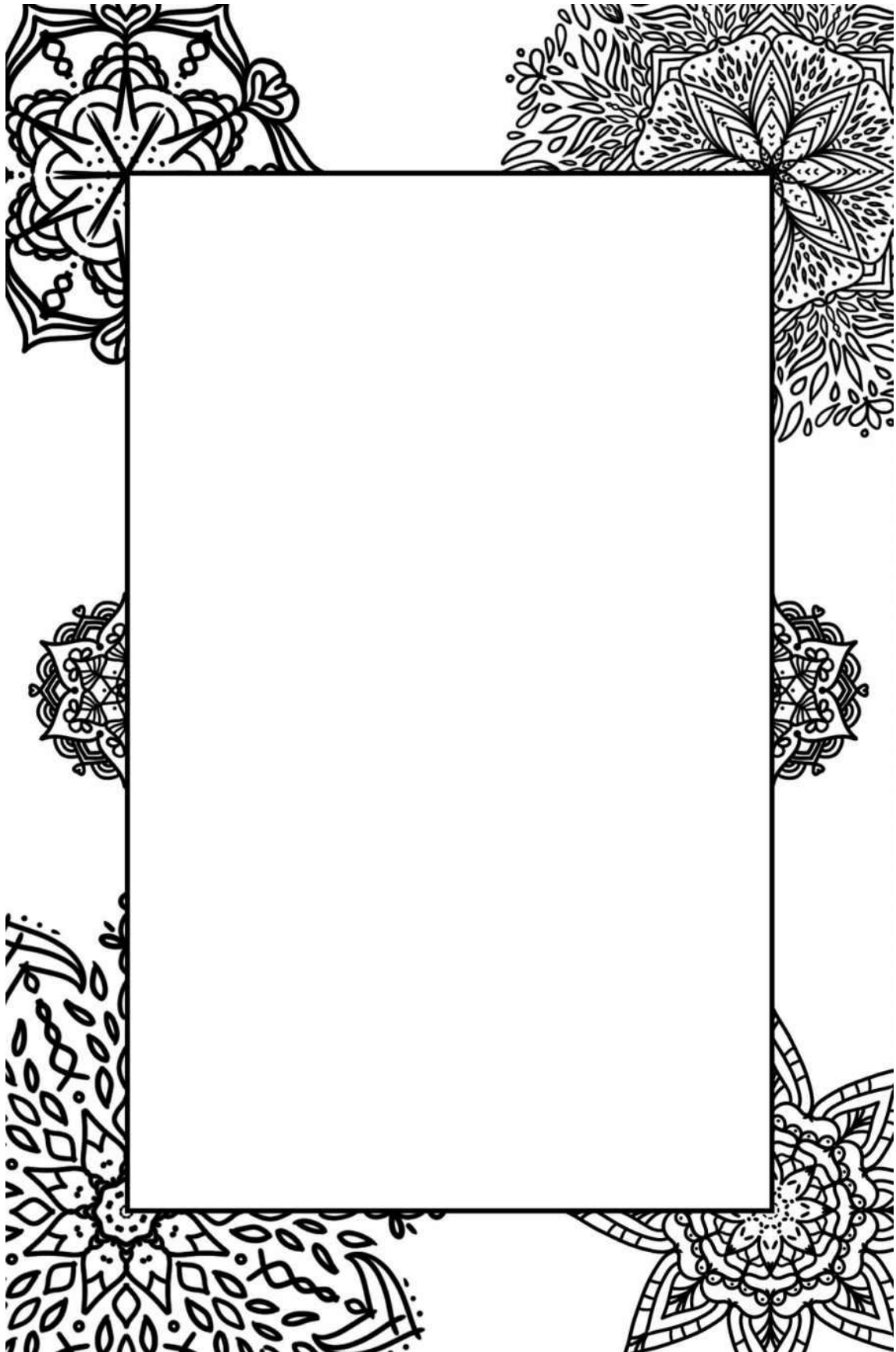
Comece a ler um novo livro.

PROCURE UM TEMA QUE FAÇA SENTIDO PARA
VOCÊ E AMPLIE SUA VISÃO DE MUNDO.



30º DIA

*Que sonho você
tem e ainda não
realizou? Crie um
plano de atitudes
para que ele se
torne realidade.*



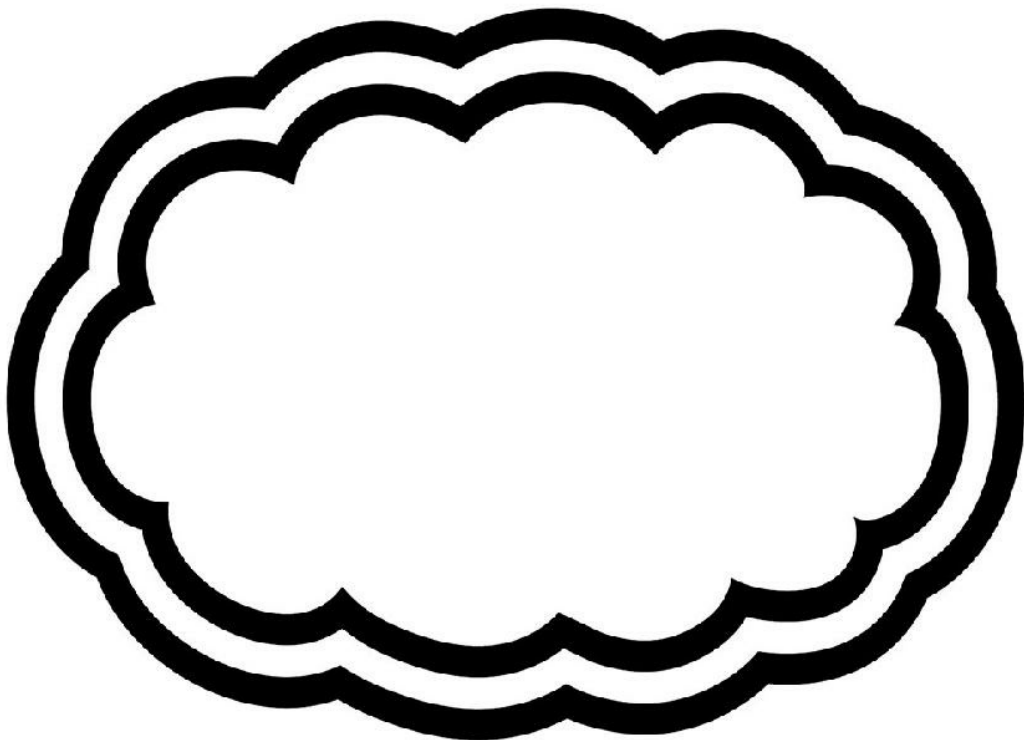
31º DIA

COMECE UM
trabalho voluntário.
MOVIMENTE SUA ENERGIA
para o bem de outras pessoas.



32º DIA

REFLITA: OS SEUS APRENDIZADOS
DE VIDA COSTUMAM VIR MAIS
PELO AMOR OU PELA DOR?

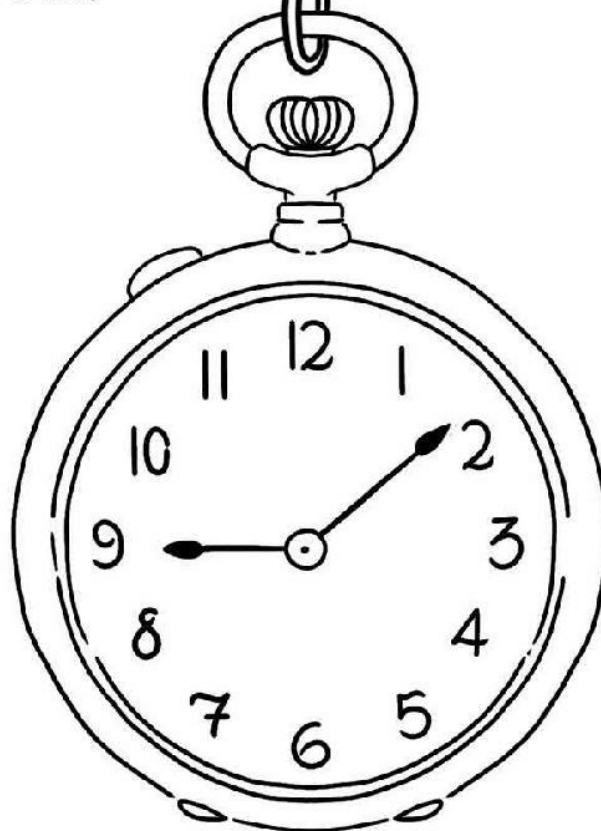


33º DIA

ASSUMA UM
COMPROMISSO
CONSIGO MESMO DE,
DA HORA EM QUE
ACORDAR ATÉ A HORA
DE IR DORMIR,
NÃO SENTIR RAIVA.
E SINTA COMO VOCÊ
TERMINA O DIA.

34º DIA

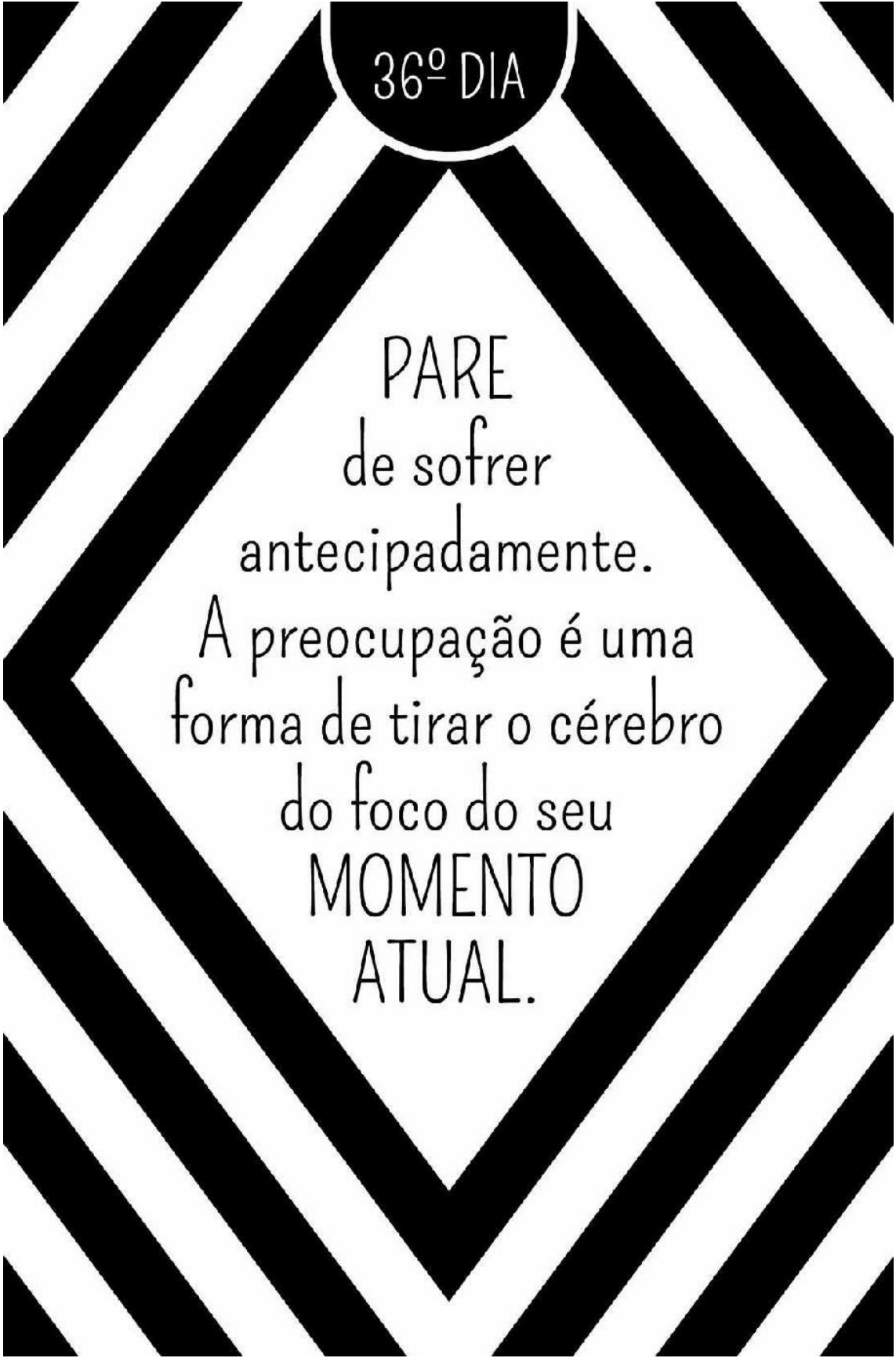
LIBERTE-SE DO QUE
ACONTECEU NO SEU
PASSADO. O QUE
AINDA ASSOMBRA
A SUA VIDA? DEIXE
PARA TRÁS.



35º DIA

*Aprenda e pratique a respiração
consciente para trazer sua atenção
para o aqui e agora.*



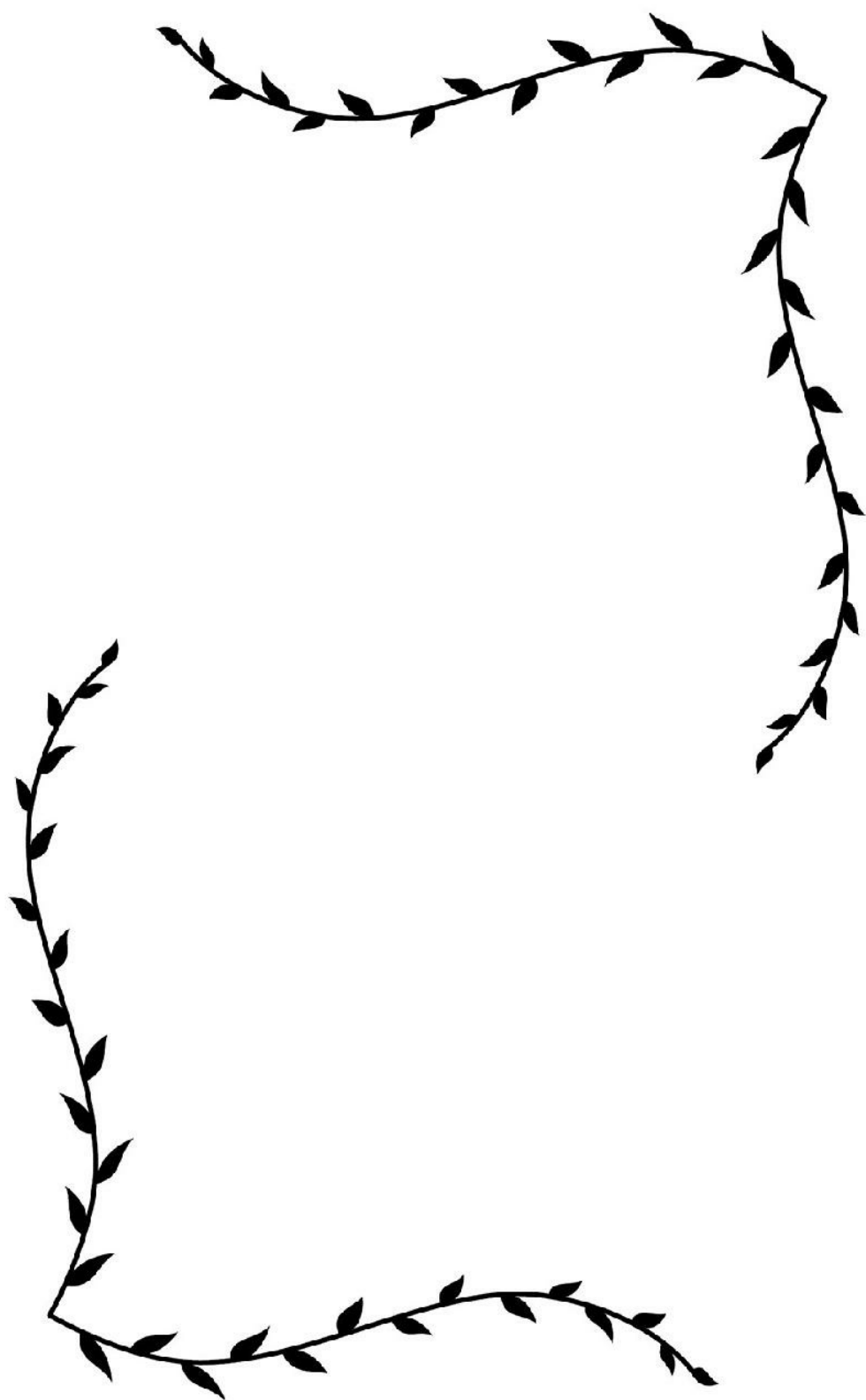


36º DIA

PARE
de sofrer
antecipadamente.
A preocupação é uma
forma de tirar o cérebro
do foco do seu
MOMENTO
ATUAL.

37º DIA

*Em quais situações
você se sabotar e não faz
o que precisa ser feito?*



38º DIA

PEGUE O TELEFONE E LIGUE
PARA UM AMIGO OU UMA
AMIGA DE QUEM VOCÊ GOSTA.



NADA DE MENSAGEM DE TEXTO.
LIGUE PARA BATER PAPO
E SE CONECTAR.



39º DIA

PERDOE-SE.

*Esteja sempre consciente
de que você fez o*

MELHOR QUE PÔDE

*naquele momento, naquela situação,
com os recursos que tinha.*

ASSEGURE-SE DISSO.

40º DIA

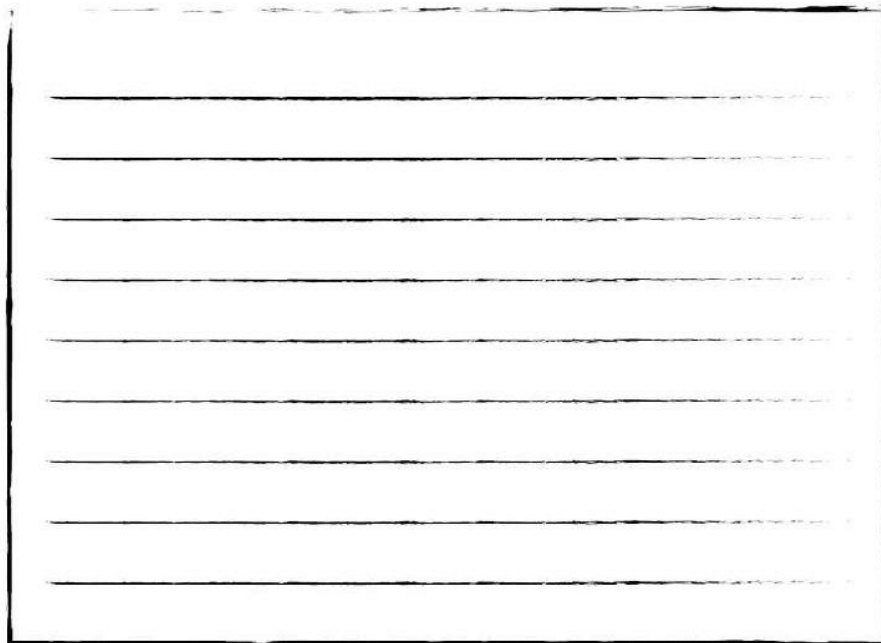
Você sabe como faz a diferença no mundo?

Peça a três pessoas amigas que digam
qual é o seu papel na vida delas.



41º DIA

Escreva quais são as palavras da sua vida neste momento. Procure escolher aquelas que mais definam seus objetivos. E pinte sua vida por elas.

A rectangular box with a black border, containing ten horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

42º DIA



Pela manhã,
antes de se levantar da
cama, fique alguns minutos
em silêncio e visualize como
deseja que seja seu dia.

43º DIA

FALE COM

amor,

FAÇA COM

amor,

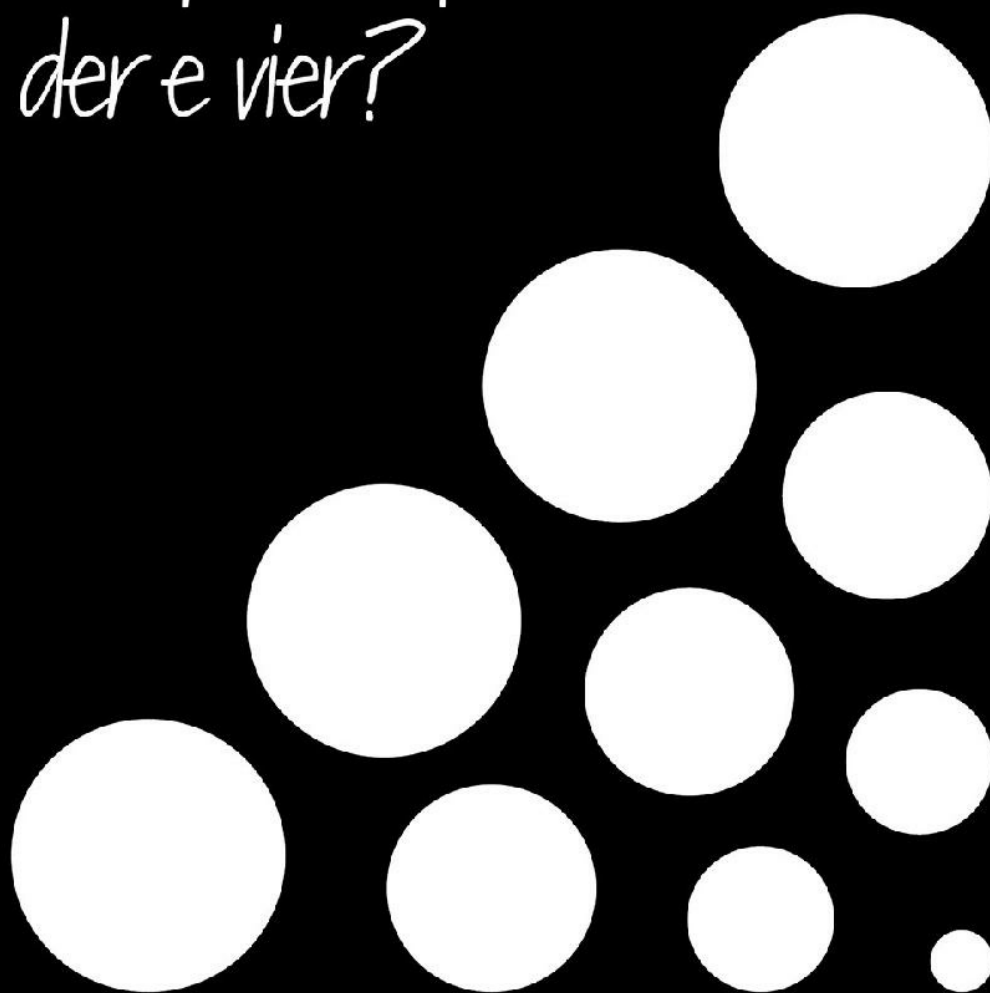
COLOQUE

amor

EM TUDO O QUE
VOCÊ FAZ.

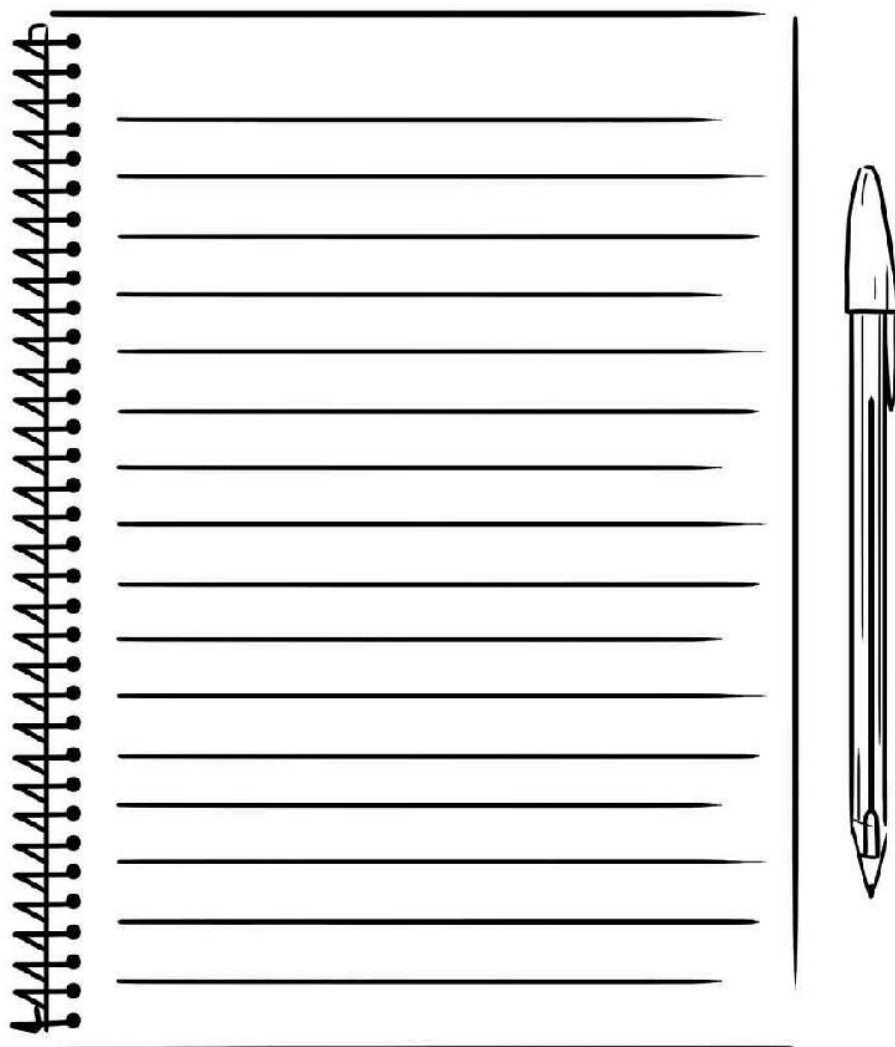
44º DIA

Quais são as pessoas que
estão com você nesta
vida para o que
der e vier?



45º DIA

PEGUE UM CADERNO OU BLOCO DE NOTAS
DE CELULAR E ESCREVA AS DECISÕES QUE
VOCÊ NÃO TOMOU QUE PRECISA TOMAR.



46° DIA

46º

QUAL É O SIGNIFICADO
QUE VOCÊ DÁ PARA
OS FATOS QUE
ACONTECERAM NA SUA
VIDA ESTA SEMANA?
OBSERVE QUAIS SÃO
OS PROBLEMAS QUE
VOCÊ CRIA E OS QUE
REALMENTE EXISTEM.

[illegible]

47º DIA

Num momento de estresse e tensão,
experimente este exercício:

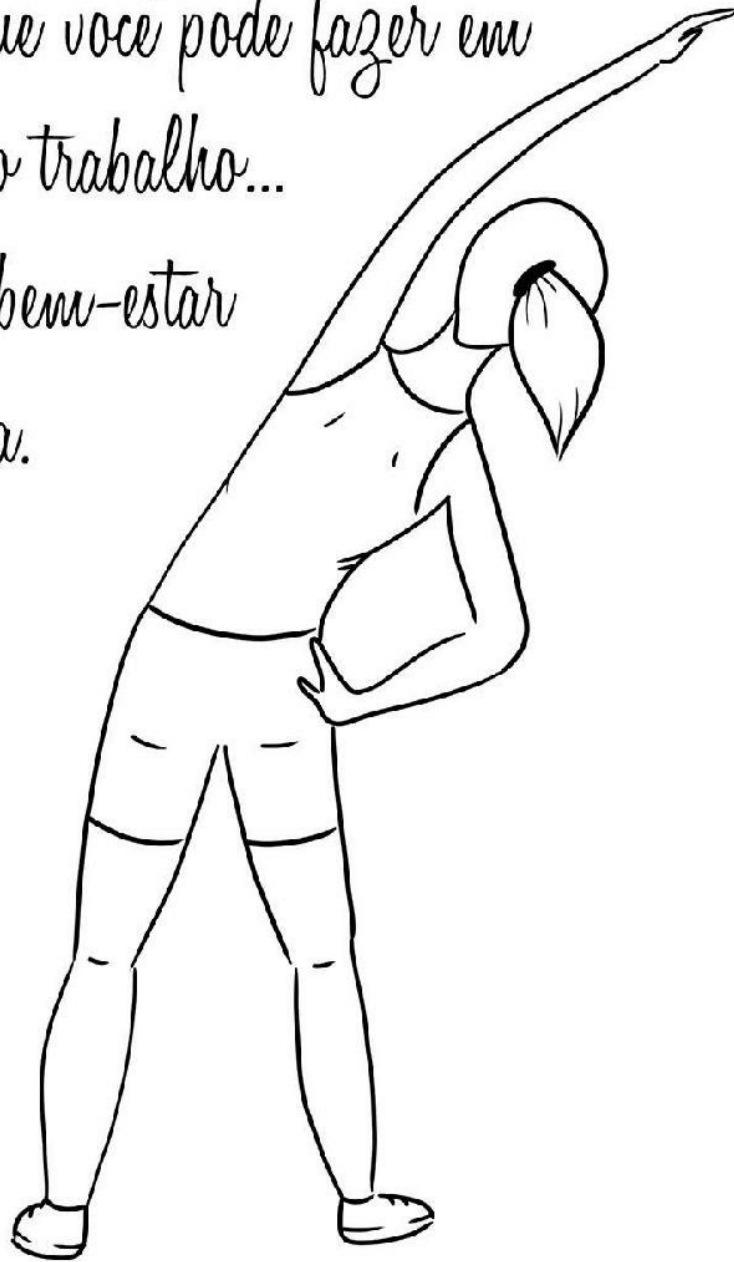
*feche os olhos e tente colocar um
sorriso no seu rosto. Se sente melhor?*



48º DIA

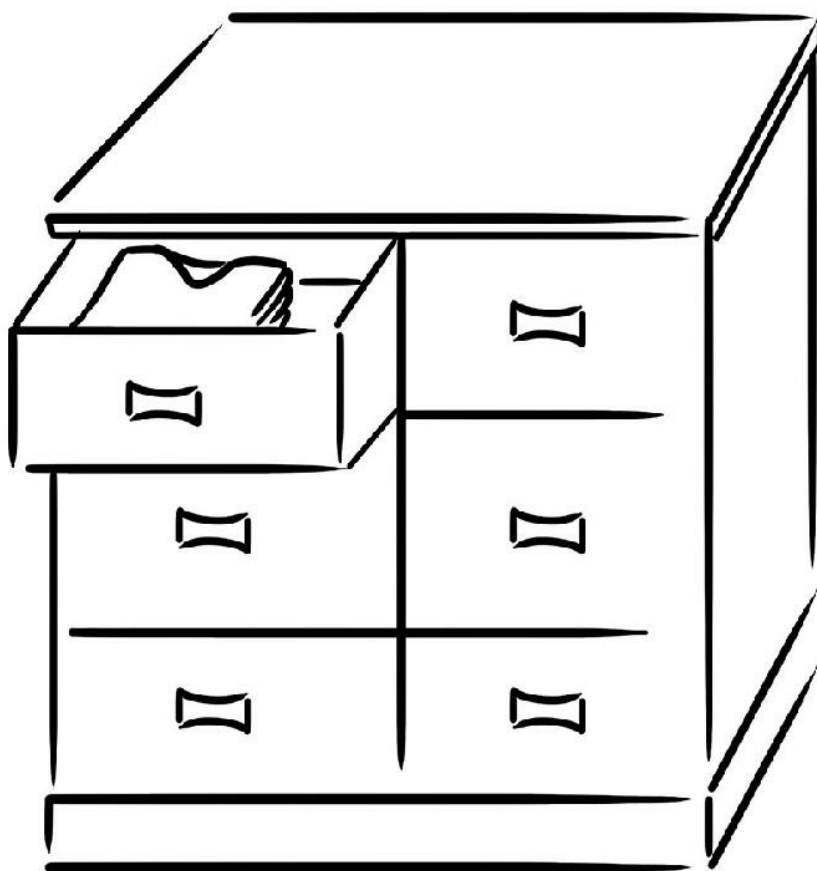
Alongue-se! Essa é uma atividade física que você pode fazer em casa, no trabalho...

Traz bem-estar e relaxa.



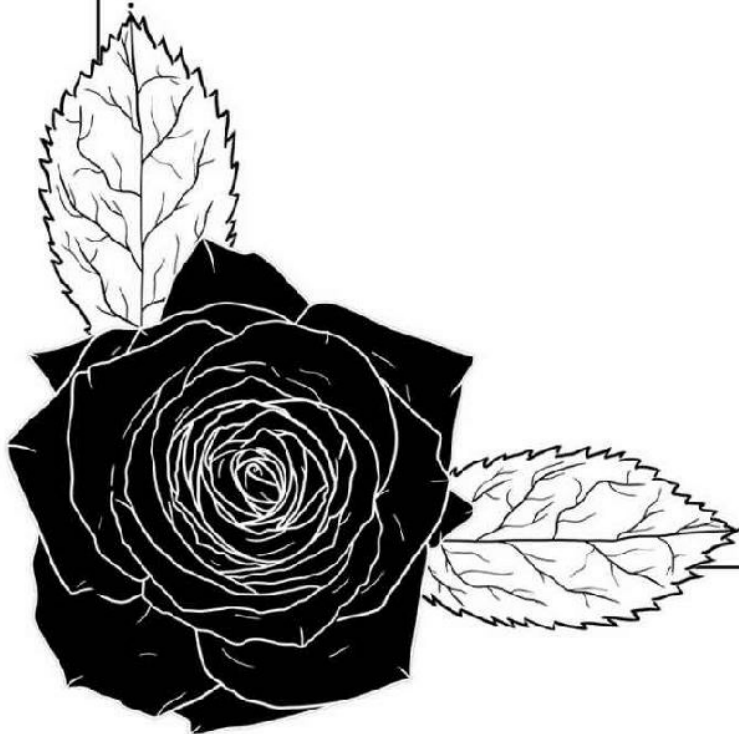
49º DIA

ESCOLHA UMA GAVETA DO SEU ARMÁRIO
E PROPONHA-SE A ORGANIZÁ-LA HOJE.
ORGANIZAÇÃO EXTERNA ORGANIZA
VOCÊ INTERNAMENTE TAMBÉM.



50º DIA

*Proposta do dia: separe o
que são pensamentos reais
e concretos daqueles que são
mentiras que a sua mente cria.*



51º DIA

ANTES DE FAZER
UMA COMPRA
POR IMPULSO,
PERGUNTE-SE: EU
PRECISO MESMO
DISSO? ÀS VEZES
NOS ILUDIMOS
COM O PRAZER
TEMPORÁRIO DO TER.

52° DIA

[illegible]

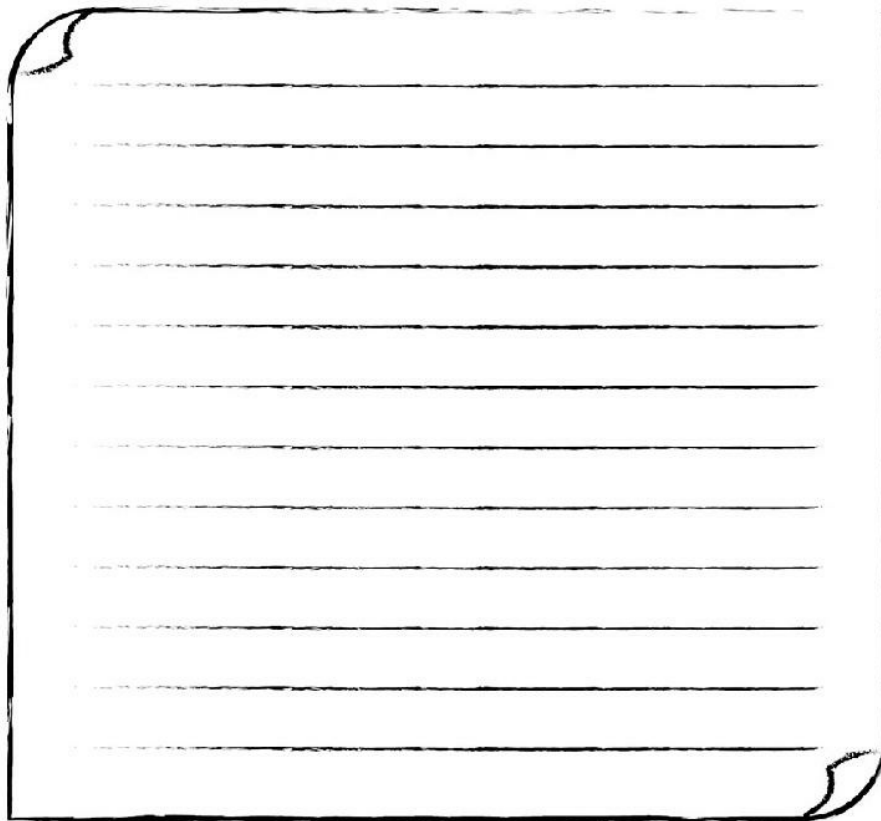
53º DIA

PROGRAME UMA VIAGEM COM UMA
PESSOA QUE TE FAZ MUITO BEM.



54º DIA

FAÇA UMA LISTA DOS
CINCO DIAS MAIS
FELIZES DA SUA VIDA.

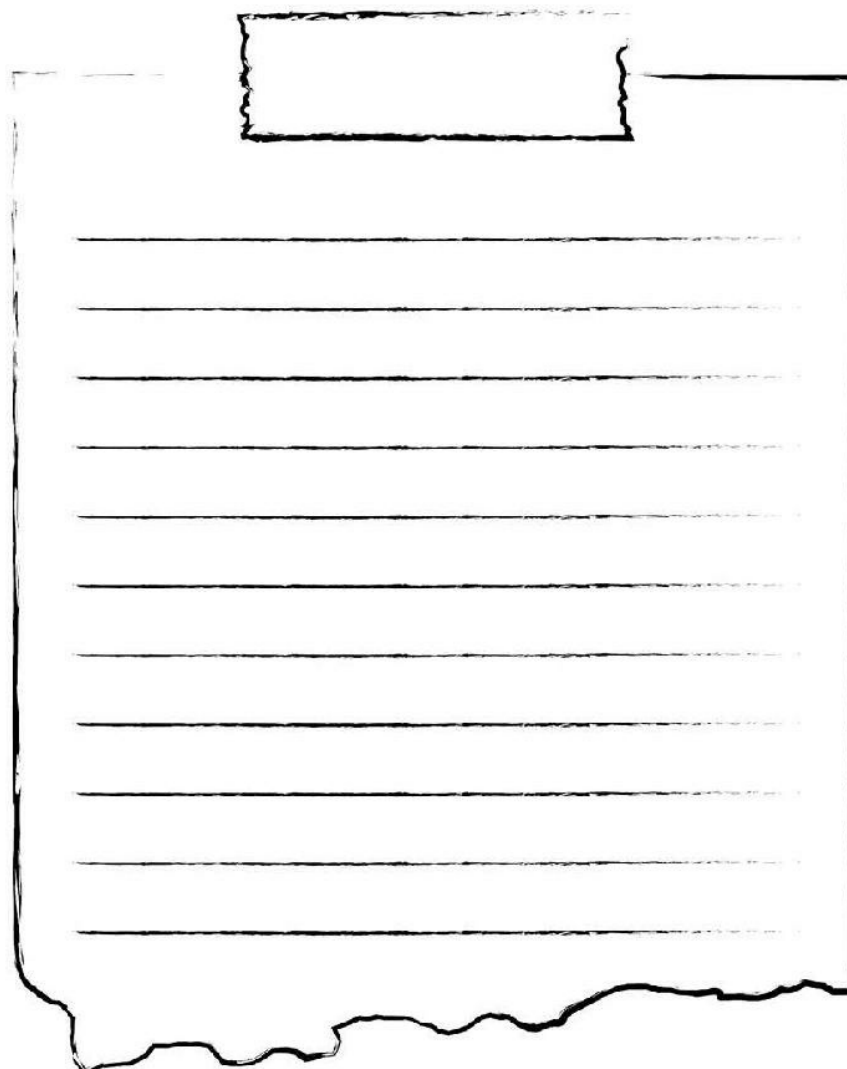
A hand-drawn sketch of a lined notebook page. The page is rectangular with a small tab on the left side. It contains 15 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. The drawing is simple, with a black outline and light gray lines.

55º DIA

COMO VAI A SUA SAÚDE
ESPIRITUAL? O QUE VOCÊ TEM FEITO
PARA ALIMENTAR SUA ALMA?

56º DIA

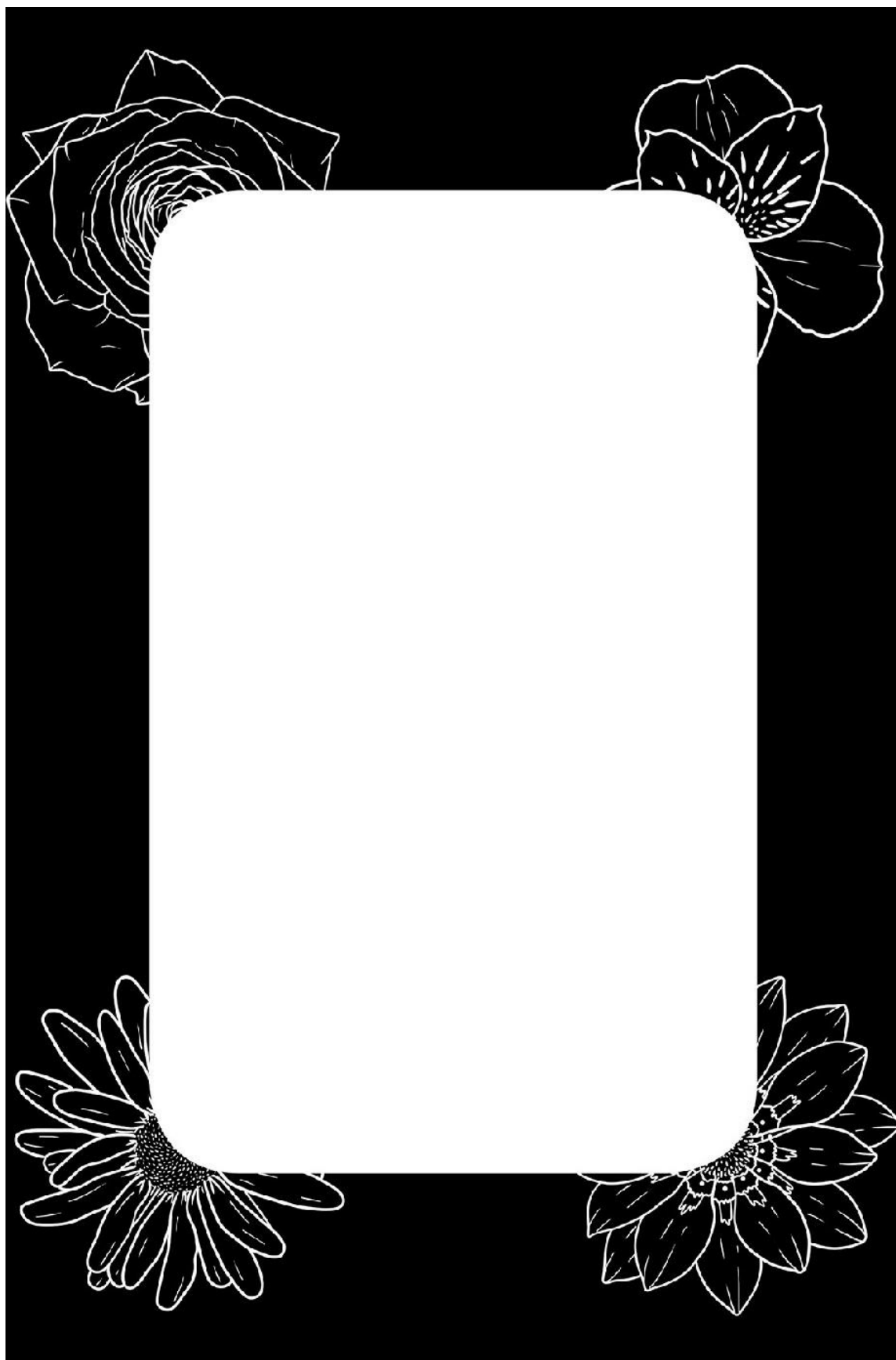
Hoje, não poste nenhuma foto ou comentário nas redes sociais. Desconecte-se da necessidade e ansiedade de ter curtidas. Escreva como se sente no final do dia.



A hand-drawn sketch of a notepad. It features a rectangular tab at the top center. Below the tab, there are ten horizontal lines for writing. The entire notepad is enclosed in a hand-drawn rectangular border with a slightly irregular, torn-paper-like bottom edge.

57º DIA

*Como você
gostaria que
fosse a sua
vida daqui
a dez anos?*



58º DIA

Comece algo
hoje que você
está adiando há
tempos. Não
tenha medo de
ser um iniciante.

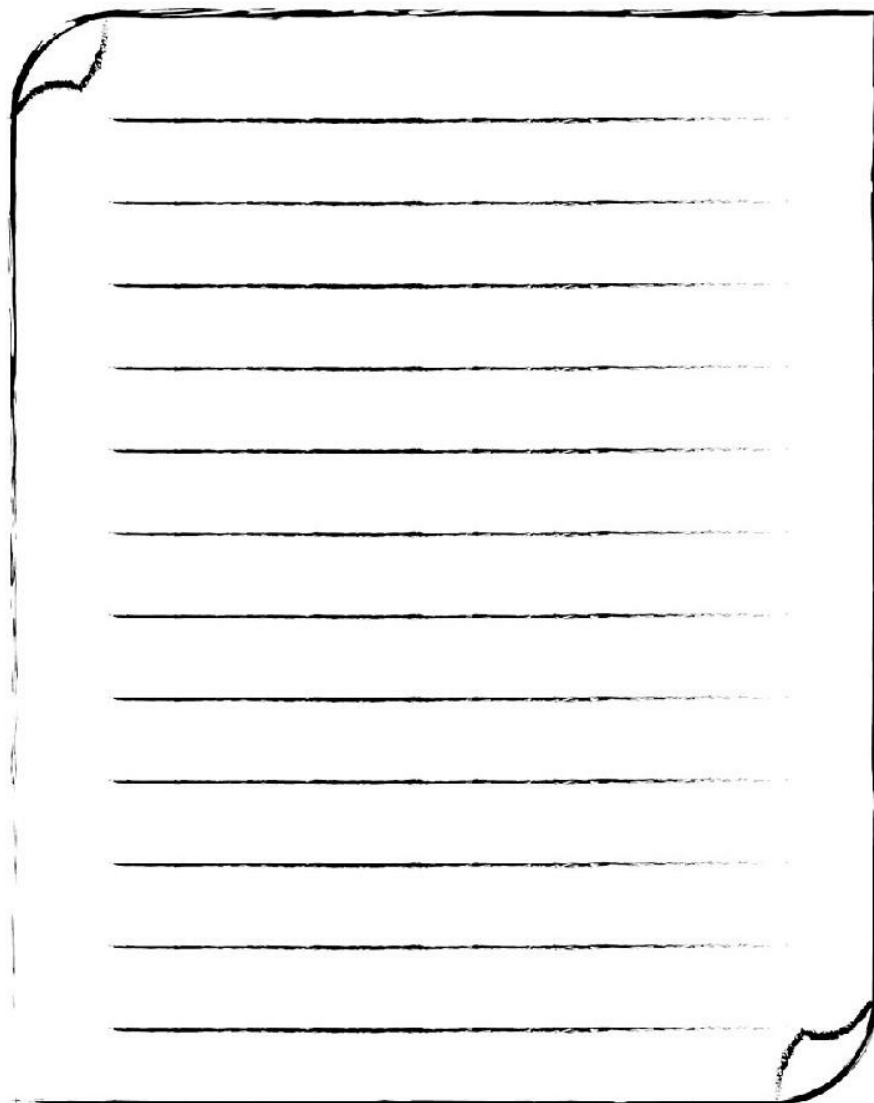
59º DIA

*Pare de odiar você por tudo
aquilo que você não é e comece a
amar tudo aquilo que você já é.*

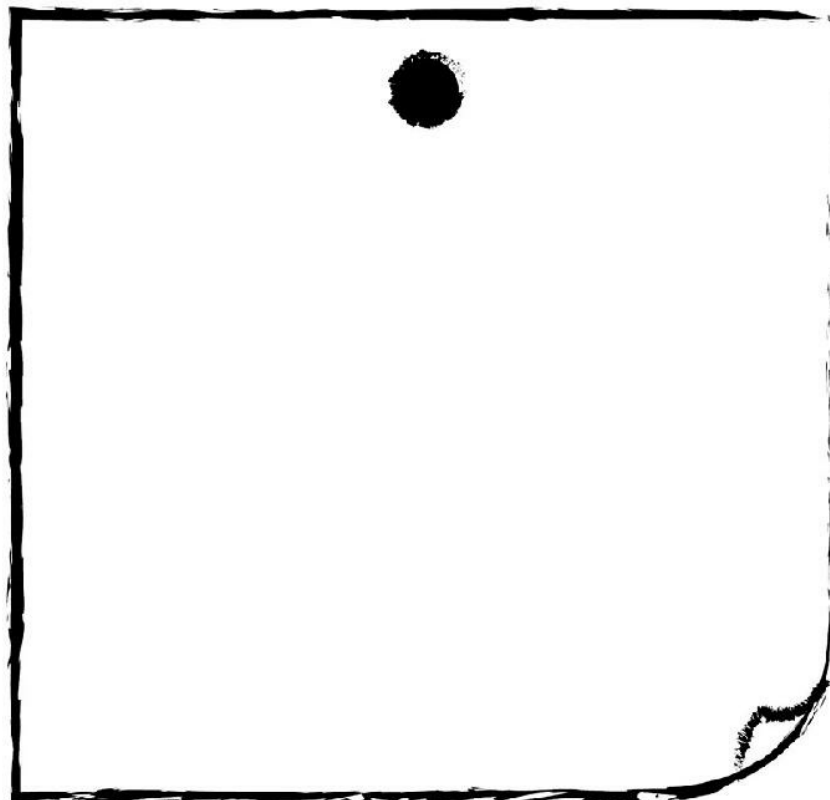


60º DIA

Pense no seu dia a dia e faça uma pequena lista sobre sua rotina. Isso te ajudará a ter consciência do que realmente faz ou deixa de fazer.

A hand-drawn sketch of a notepad. It features a rectangular frame with slightly rounded corners. Inside the frame, there are approximately 15 horizontal lines, evenly spaced, intended for writing. The drawing is simple, using black outlines on a white background.

61º DIA



QUEM FOI A PESSOA QUE FEZ TODA
A DIFERENÇA NA SUA VIDA HOJE?
CONTE TAMBÉM O PORQUÊ.
E QUE TAL AGRADECÊ-LA?

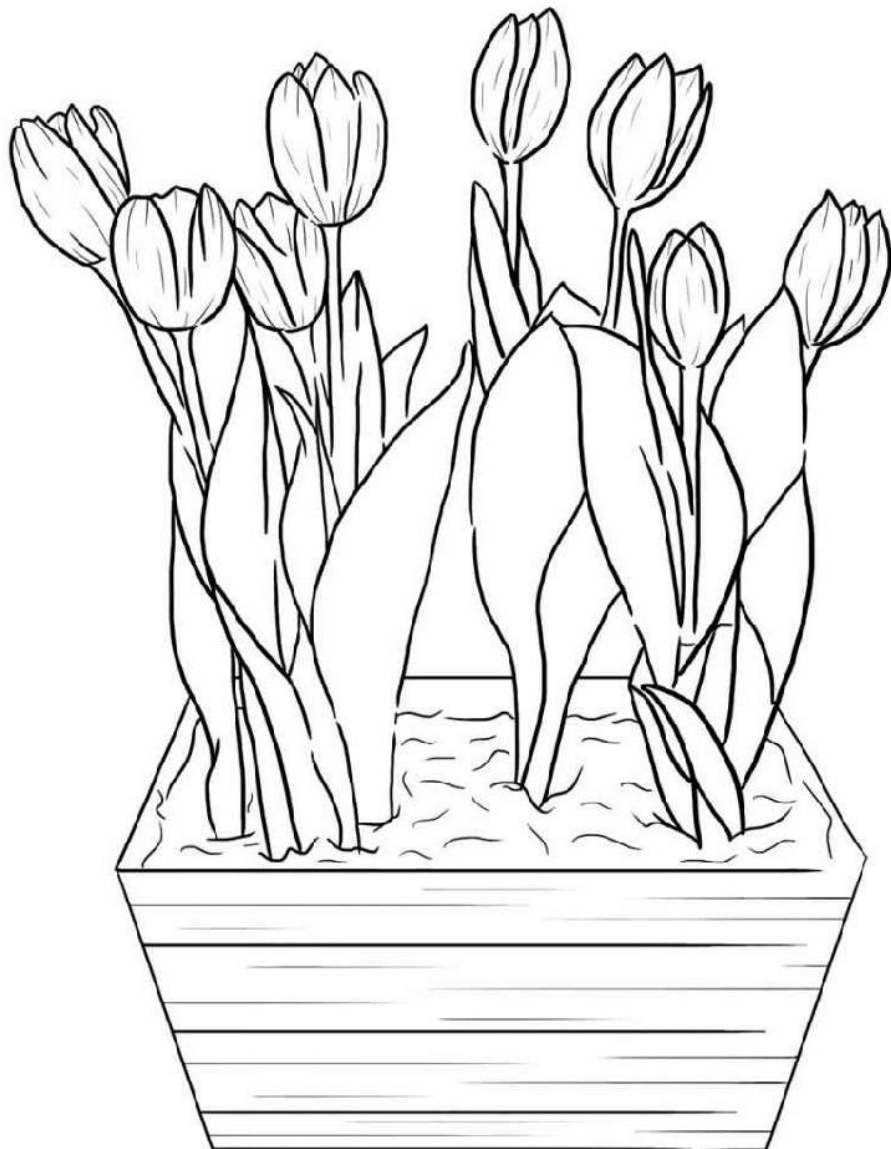
62º DIA

USE SEU PODER DE
IMAGINAÇÃO PARA
CRIAR UMA TELA COM
TUDO O QUE VOCÊ
QUER PARA SUA VIDA.
VOCÊ PODE PINTAR,
DESENHAR, ESCREVER,
FAZER COLAGENS.



63º DIA

Compre flores para sua casa e
ilumine seu dia com a beleza e as
boas vibrações da natureza.



64º DIA

Você investe uma parte do que ganha regularmente?
Se a resposta for não, assuma esse compromisso com o seu futuro.



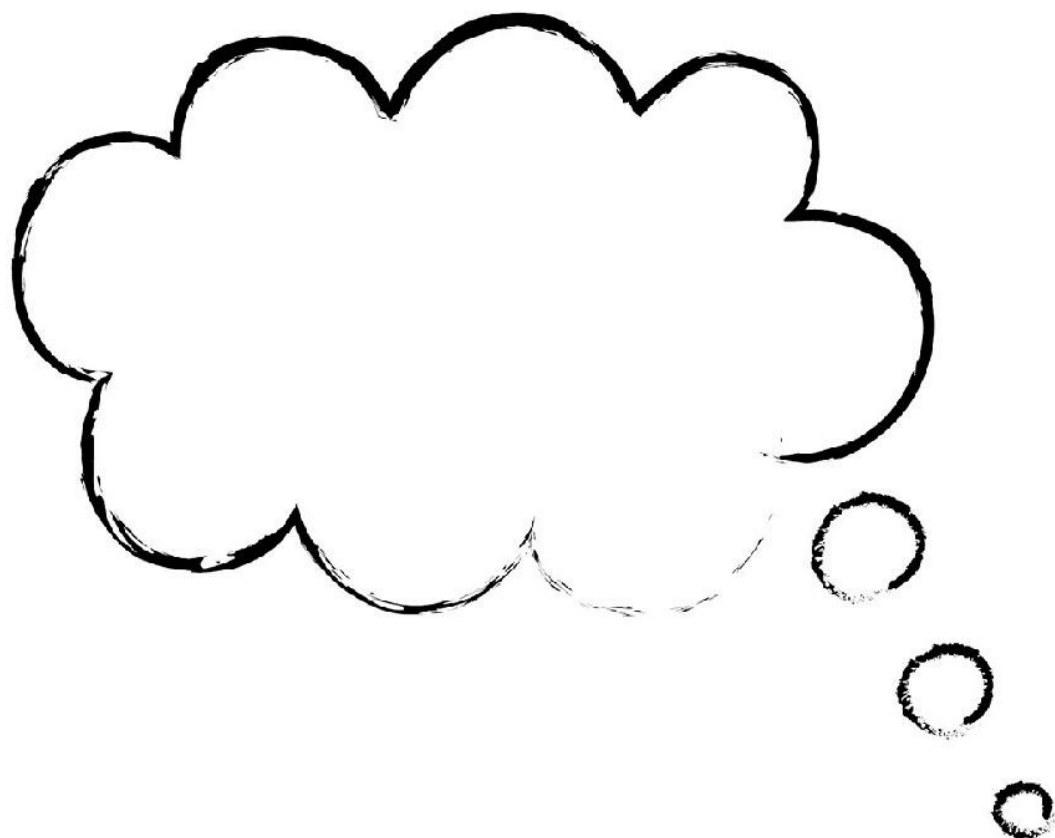
65° DIA

LISTE AS COISAS QUE VOCÊ GOSTA DE FAZER
QUE NÃO ENVOLVEM TECNOLOGIA.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

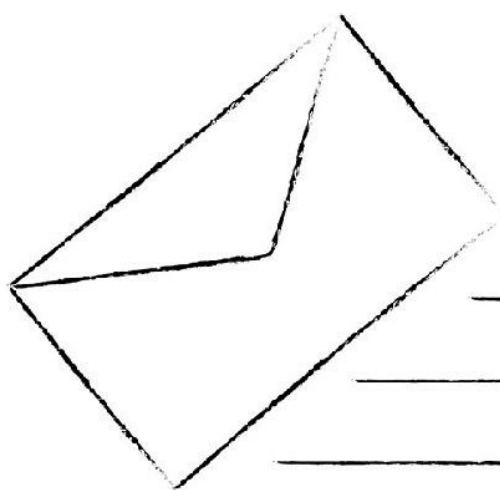
66º DIA

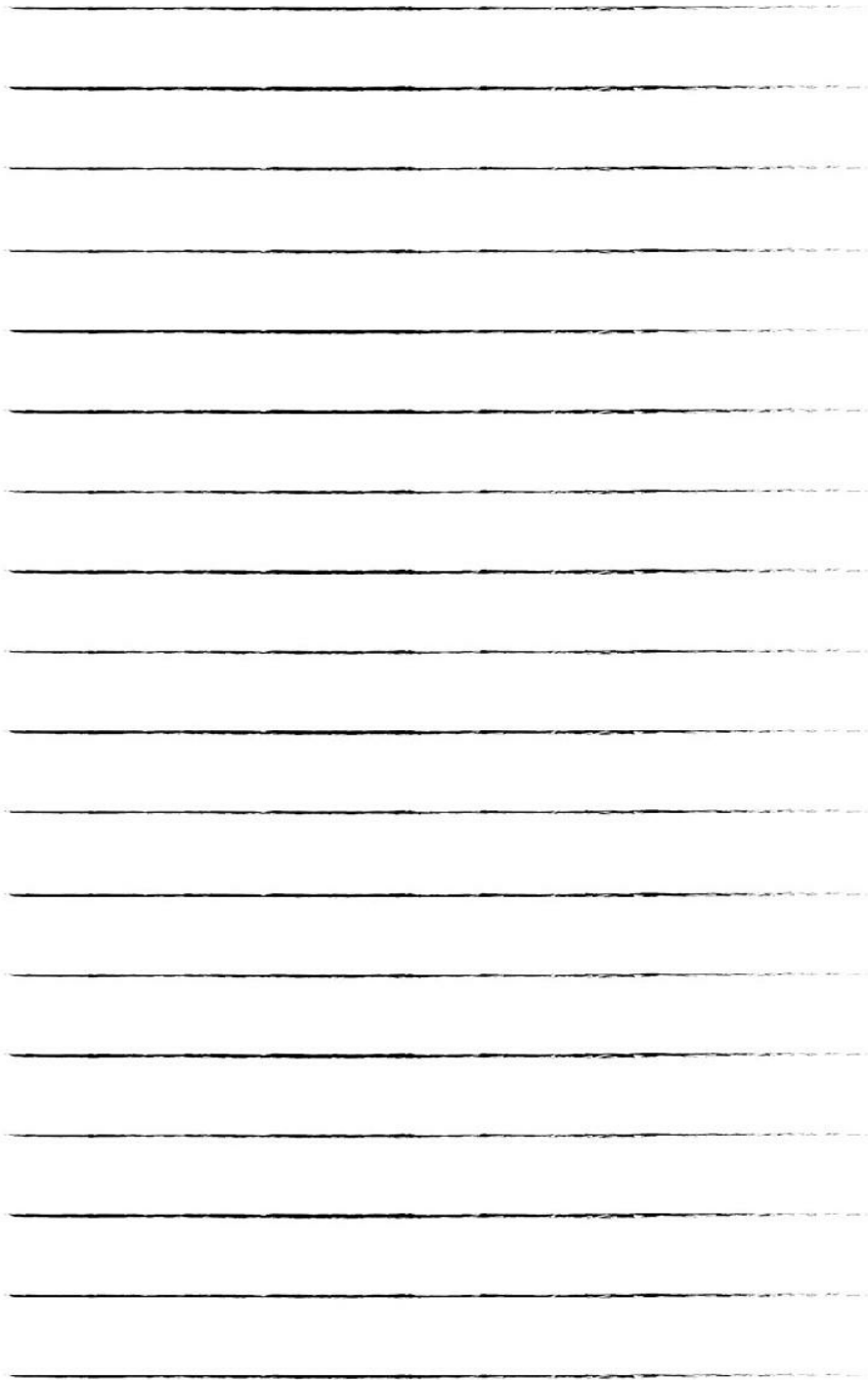
VOCÊ PODE DIZER QUAIS FORAM
AS MELHORES ESCOLHAS QUE VOCÊ
FEZ NA SUA VIDA ATÉ HOJE?



67º DIA

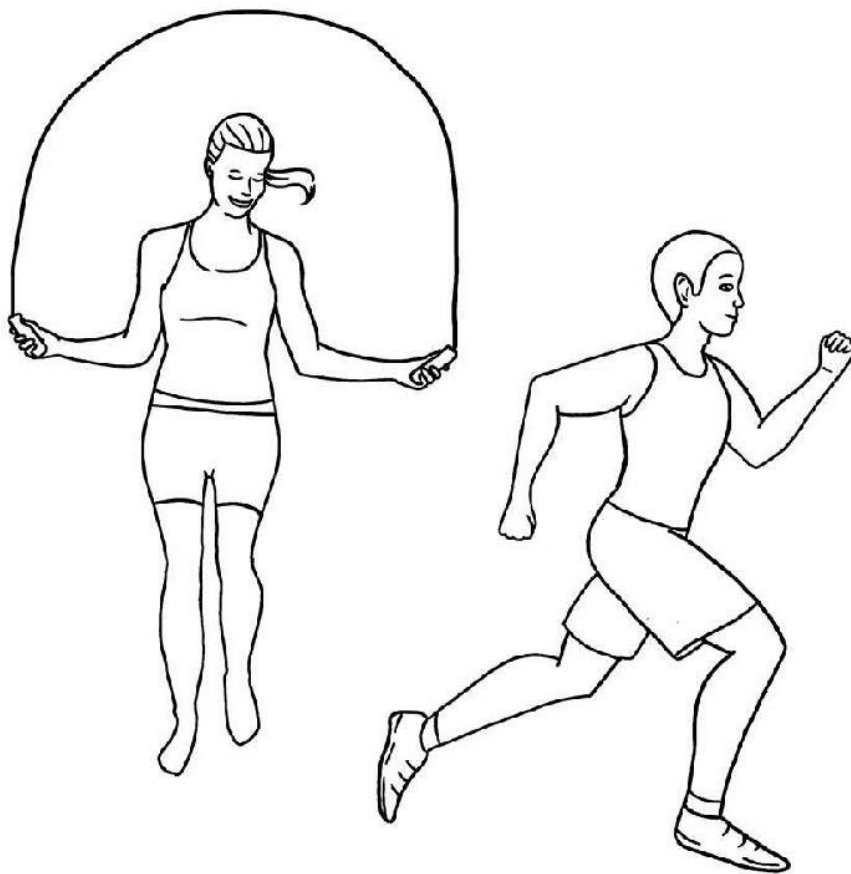
Escreva uma carta para você no futuro e diga como você espera se encontrar daqui a cinco anos.





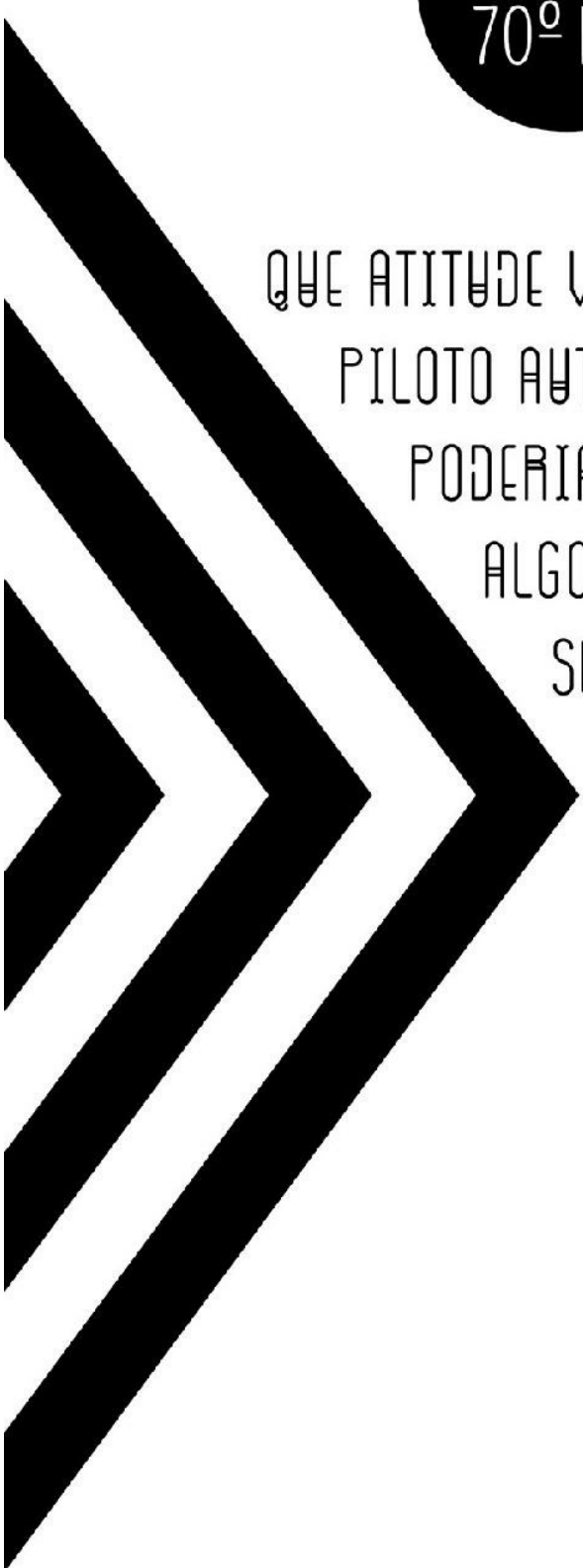
68º DIA

SÓ HOJE, NÃO DÊ NENHUMA DESCULPA
- SEJA ELA VERDADEIRA OU NÃO - PARA
PRATICAR EXERCÍCIOS. SIMPLEMENTE VÁ LÁ E
FAÇA E SINTA O PRAZER DA MISSÃO CUMPRIDA
POR TER FEITO UM BEM A SI MESMO.



69º DIA

QUE TAL,
APENAS POR
HOJE, EXERCITAR O
NÃO JULGAMENTO?

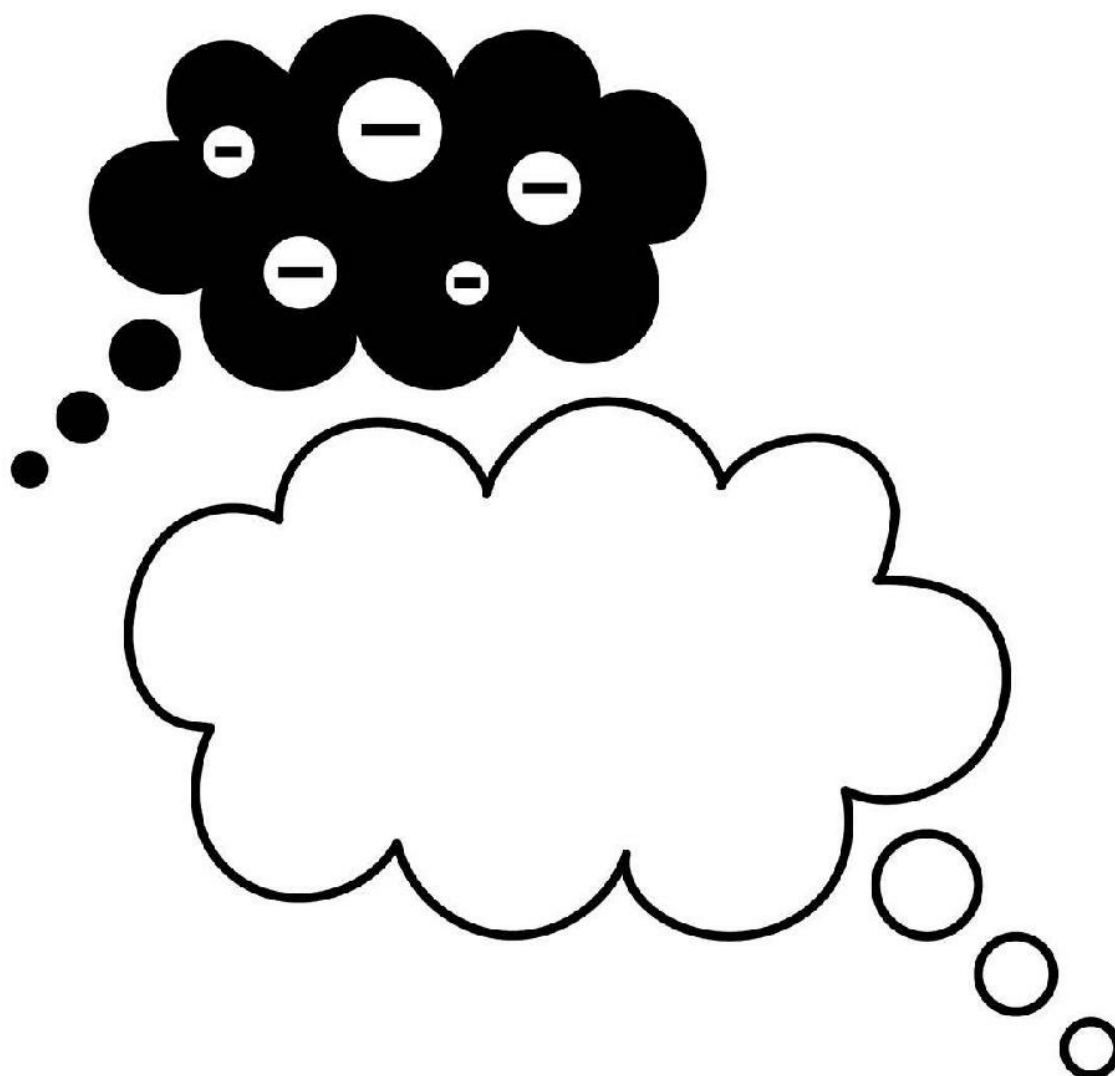


70º DIA

QUE ATITUDE VOCÊ FAZ NO
PILOTO AUTOMÁTICO E QUE
PODERIA MUDAR PARA
ALGO QUE FAÇA MAIS
SENTIDO PARA VOCÊ
ATUALMENTE?

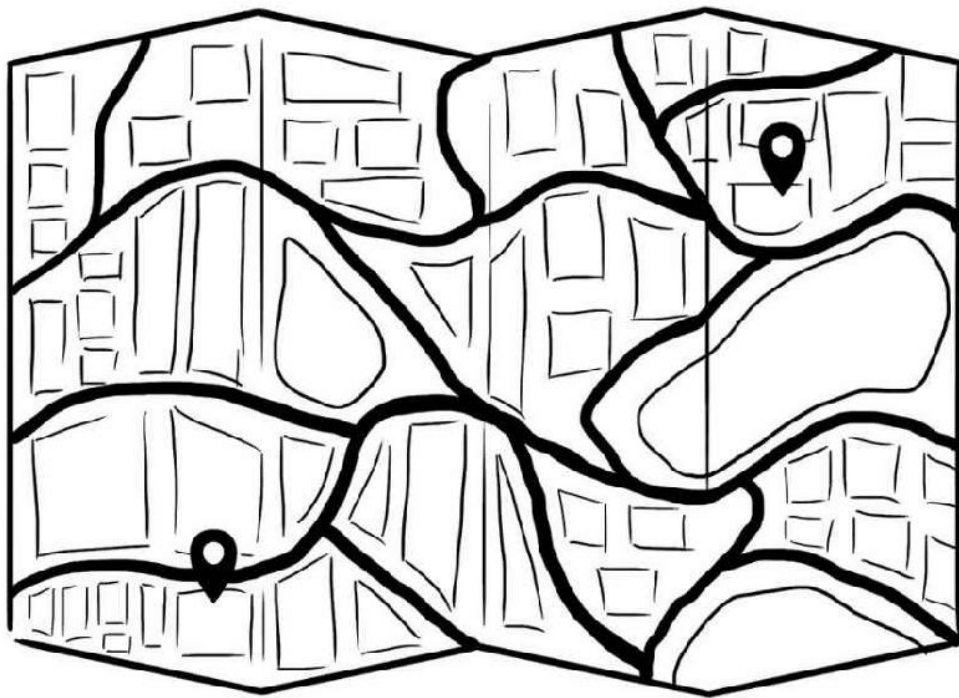
71º DIA

POLICIE OS SEUS PENSAMENTOS
NEGATIVOS. PASSE O DIA DE HOJE
OBSERVANDO QUANDO ELES SURGEM
E O QUE DIZEM PARA VOCÊ.



72º DIA

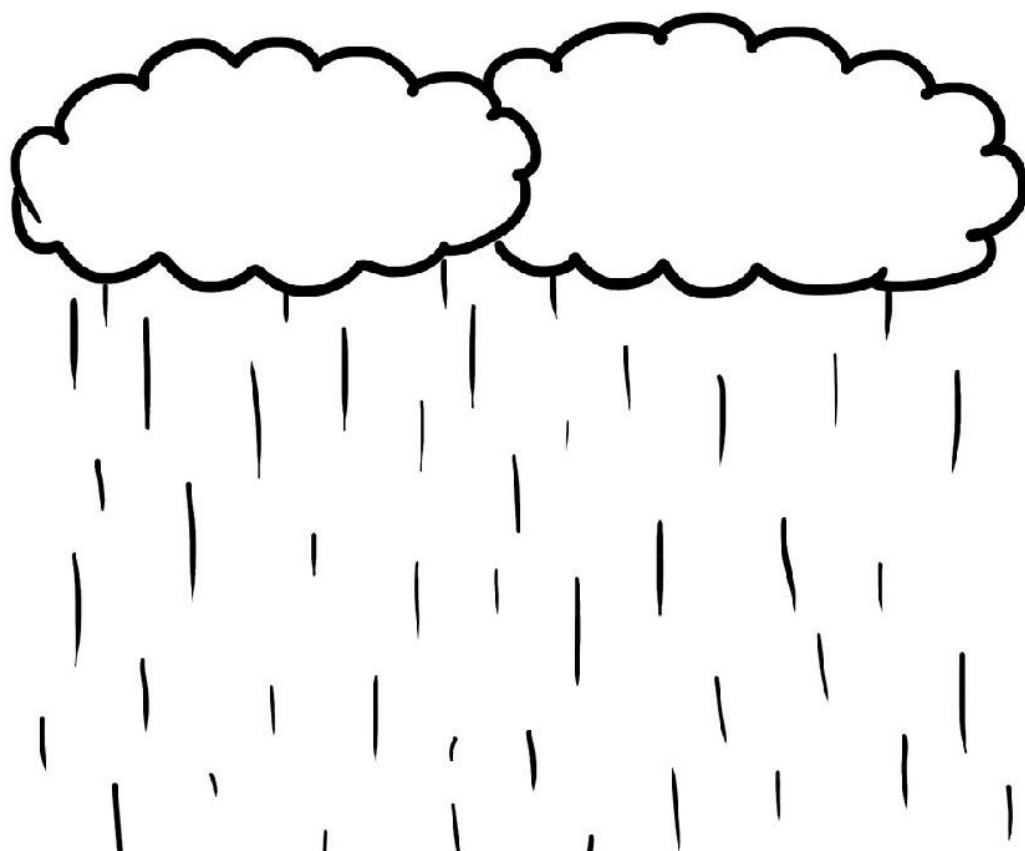
ESCOLHA UM CAMINHO NOVO PARA
FAZER ATÉ O TRABALHO. ESTIMULE
SUA MENTE A SAIR DO AUTOMÁTICO
E PERCEBER NOVOS ESTÍMULOS.



73º DIA

PARE E PENSE:

quem são as pessoas que ficam
com você durante a tempestade?



74º DIA

*Acalme a sua ansiedade se conectando
com o aqui e agora. O mundo não acaba
hoje e você também não.*



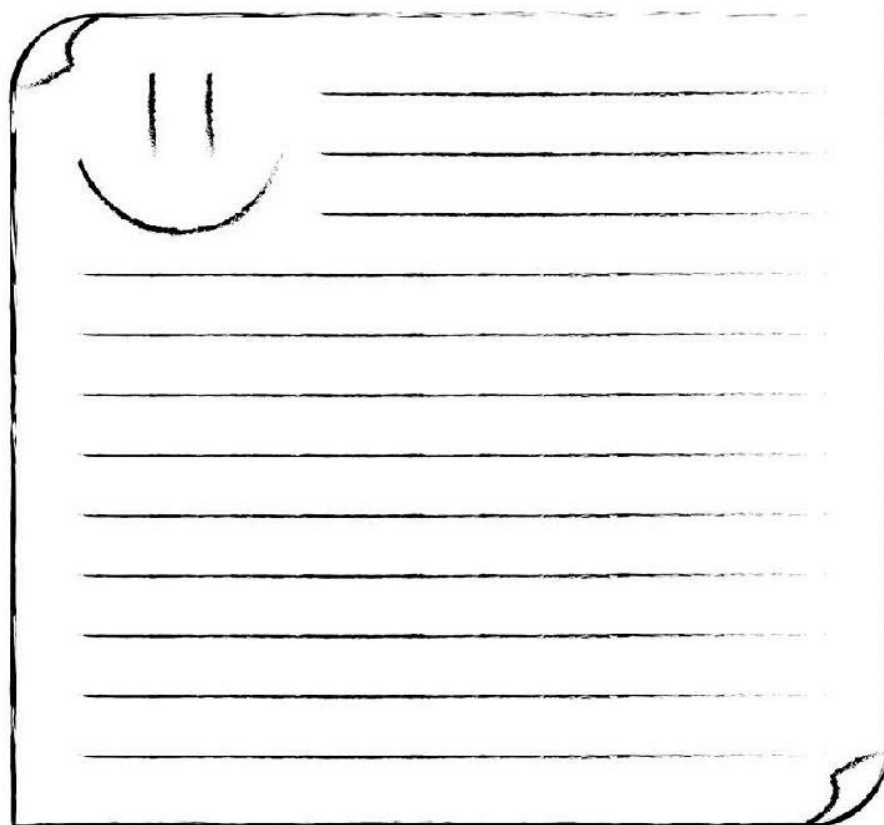
75º DIA

*Pense em alguma pessoa que,
sem o menor interesse, fez algo
por você. Encontre alguma
maneira de retribuir-lhe.*



76º DIA

SAIA DE CASA HOJE COM A PROPOSTA DE
ESPALHAR SORRISOS. NO TRÂNSITO, NO
TRABALHO, NO SUPERMERCADO, NA ESCOLA.
E ANOTE QUAIS FORAM OS SENTIMENTOS
MAIS FREQUENTES DO SEU DIA.



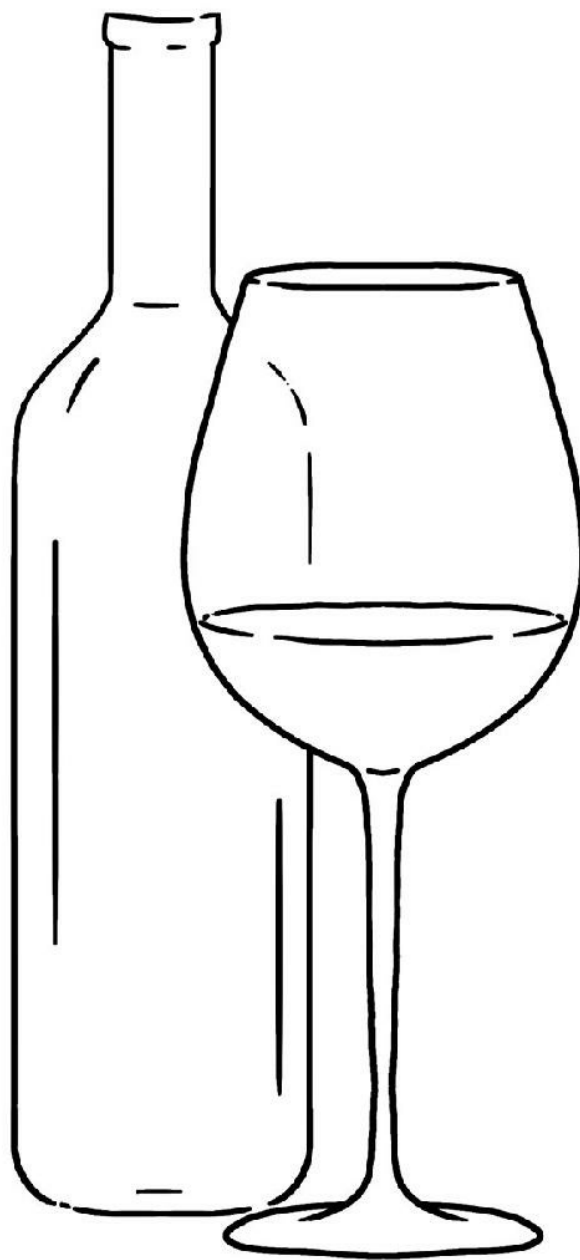
A hand-drawn sketch of a notepad. In the top left corner, there is a simple smiley face icon consisting of two vertical lines for eyes and a curved line for a mouth. To the right of the smiley face, there are three horizontal lines. Below these, the notepad has several more horizontal lines for writing, all enclosed within a hand-drawn rectangular border with slightly rounded corners.

77º DIA

Faça uma lista de tudo o que você, idealmente, tem de fazer hoje. Depois releia e deixe somente o que é importante fazer hoje. Diminua a pressão sobre si mesmo.

78º DIA

ABRA UM VINHO
E CELEBRE UMA
CONQUISTA COM
UM BRINDE.
VALE QUALQUER
CONQUISTA QUE
TENHA TORNADO
VOCÊ MAIS FELIZ
CONSIGO MESMO.



79º DIA

VOCÊ SABE DIZER QUANTAS
PESSOAS SE INSPIRAM EM
VOCÊ E NO MODO COMO
CONDUZ SUA VIDA?



80º DIA

**VOCÊ JÁ IDENTIFICOU UMA
PESSOA TÓXICA NA SUA VIDA?
ESCOLHA UMA ATITUDE DE PAZ
PARA NEUTRALIZAR O EFEITO
MALÉFICO DELA NA SUA VIDA.**

81º DIA

Liste 3 coisas que você
gosta de fazer sozinho.
Por que elas te fazem bem?

• •	• •	• •
• •	• •	• •

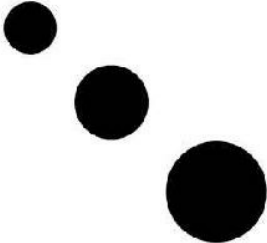
82º DIA



Faça uma retrospectiva e esforce-se para lembrar o que você estava fazendo exatamente um ano atrás. Faça uma lista de tudo o que melhorou na sua vida desde então.

83º DIA

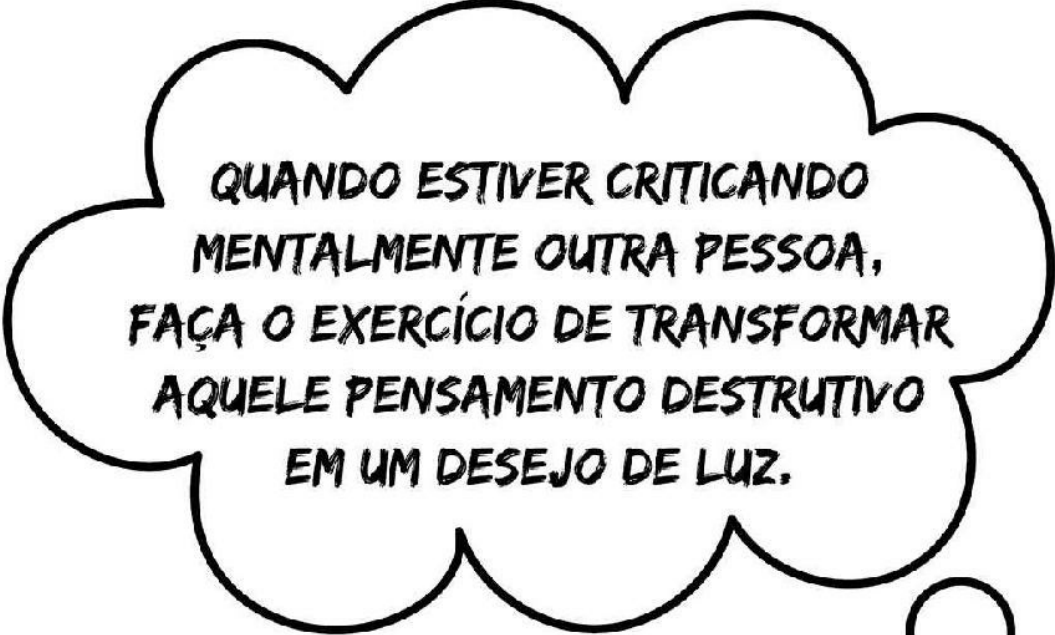
SE ENCONTRAR
DIFICULDADES HOJE,
MUDE A FORMA DE
ENCARÁ-LAS. EM VEZ DE
SOFRER COM O DESAFIO,
AGRADEÇA E PENSE QUE
ELE VEIO PARA AJUDAR
VOCÊ A SER ALGUÉM
MELHOR.



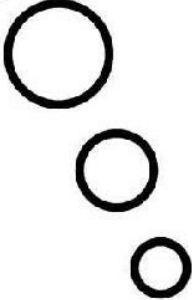
84º DIA



**FIQUE ATENTO
ÀS CRÍTICAS.**



QUANDO ESTIVER CRITICANDO
MENTALMENTE OUTRA PESSOA,
FAÇA O EXERCÍCIO DE TRANSFORMAR
AQUELE PENSAMENTO DESTRUTIVO
EM UM DESEJO DE LUZ.

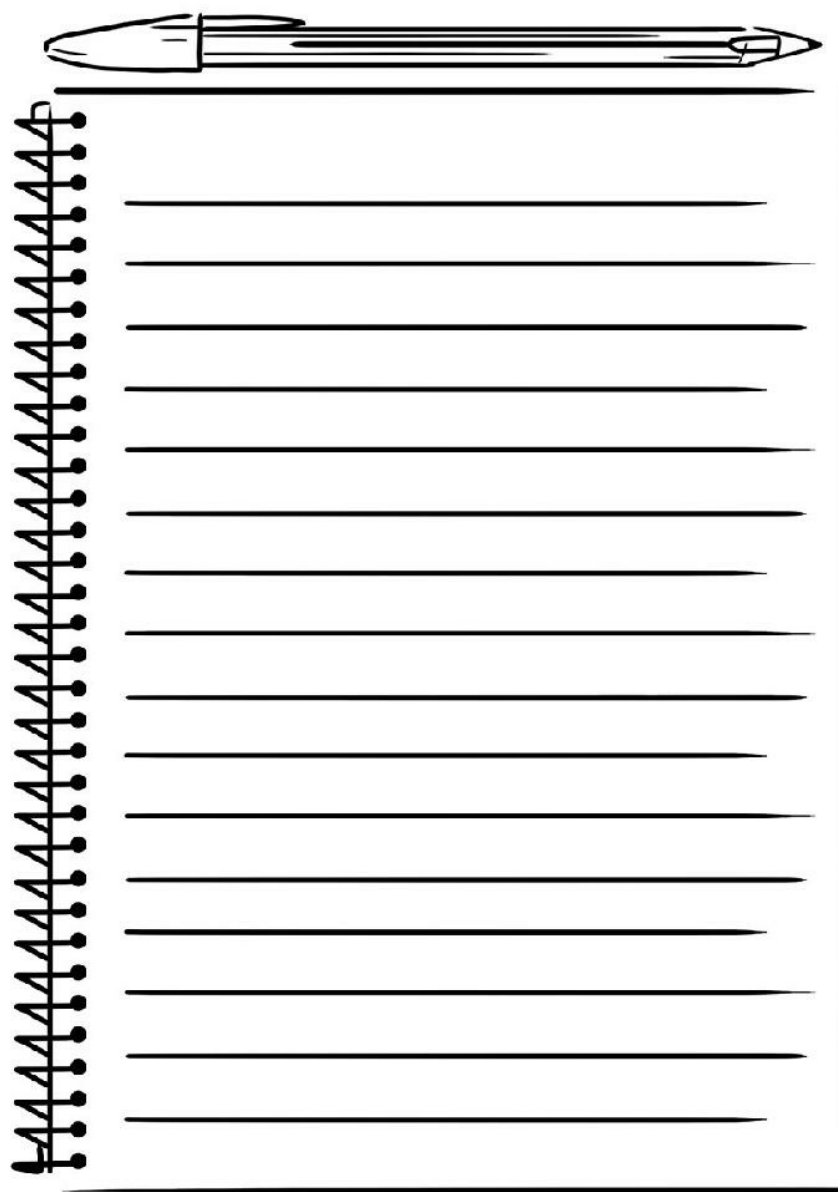


85º DIA

EXERCITE A PACIÊNCIA.
NÃO GASTE ENERGIA
PARA APRESSAR O
PROCESSO. TENHA EM
MENTE QUE COISAS BOAS
LEVAM TEMPO PARA
ESTAREM NO PONTO.

86º DIA

No final do dia, mesmo que tenha sido um dia terrível, desafie-se a escrever num caderno ao menos 5 coisas que aconteceram de bom.



87º DIA

Para manter o equilíbrio, colocar as ideias em ordem e voltar ao seu eixo, tenha um momento só para si. É possível encaixar nem que sejam 30 minutos por semana na sua rotina para fazer algo por você.

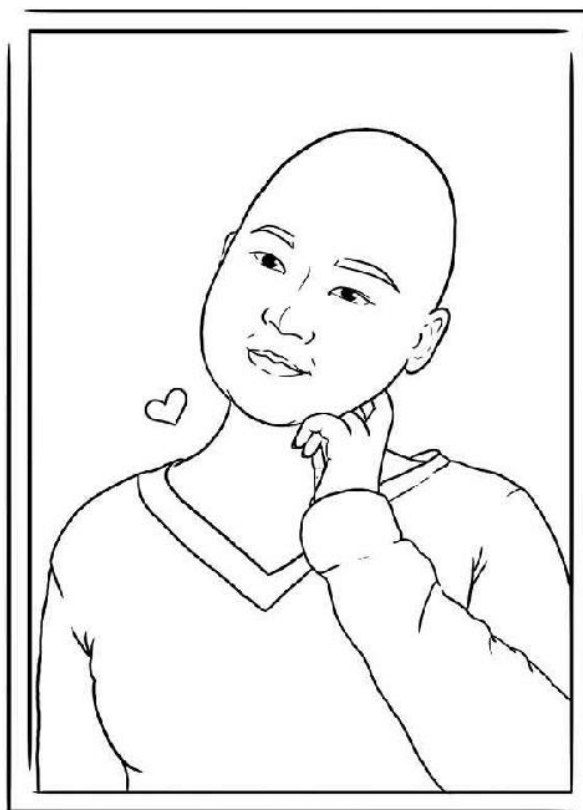
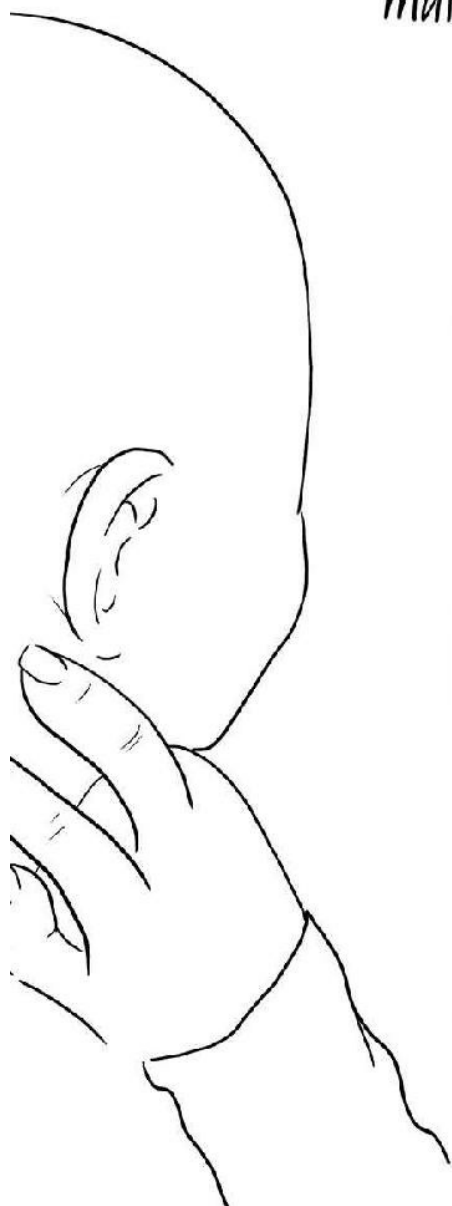


88º DIA

No trabalho,
comece a delegar,
abrir espaços para
trazer novidades
e crescer.

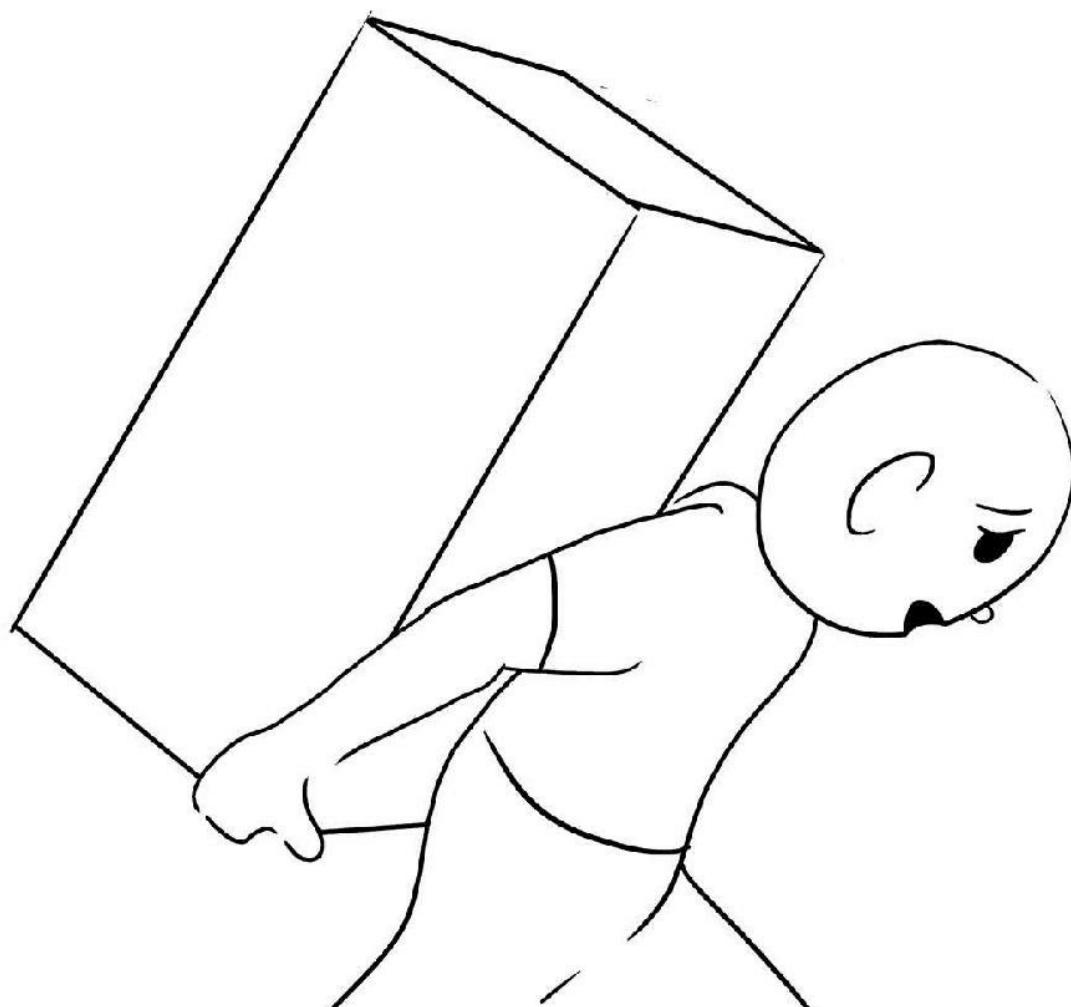
89º DIA

Faça as pazes com seu corpo. É ótimo estar de bem com o espelho e ter a consciência de que você é muito mais que um corpinho bonito e se valorizar por isso.



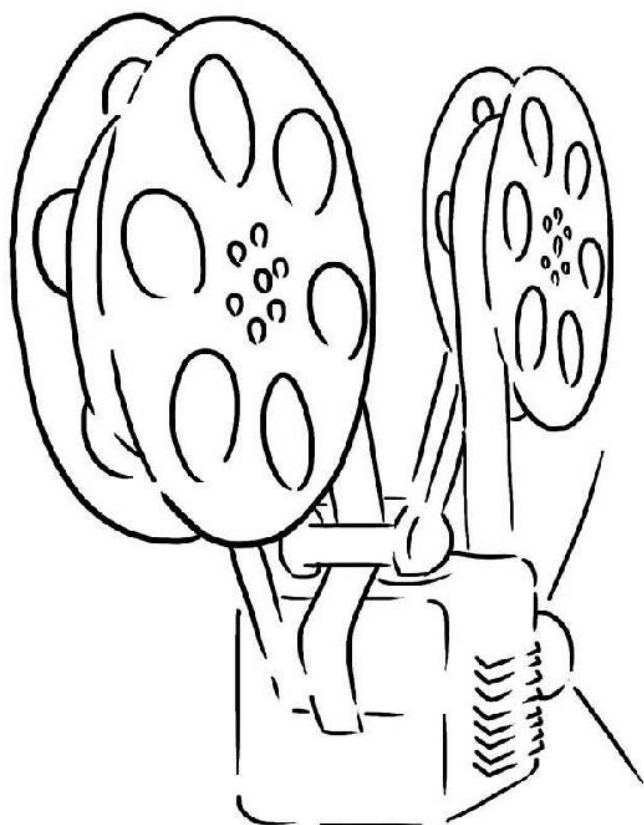
90º DIA

Quais pesos nas costas você está assumindo para si, problemas que não são seus e que estão atrasando sua felicidade?



91º DIA

PENSE EM UM PERSONAGEM DE
FILME DE QUE VOCÊ GOSTA. O QUE ELE
FAZ, DIZ OU PENSA QUE ATRAI VOCÊ?



92º DIA

LISTE TRÊS COISAS QUE FAZEM
VOCÊ SE SENTIR ENERGIZADO.

The form consists of three large, white, right-pointing arrows stacked vertically. Each arrow is designed to serve as a writing space for the user's response to the prompt above. The arrows are set against a solid black background.

93º DIA

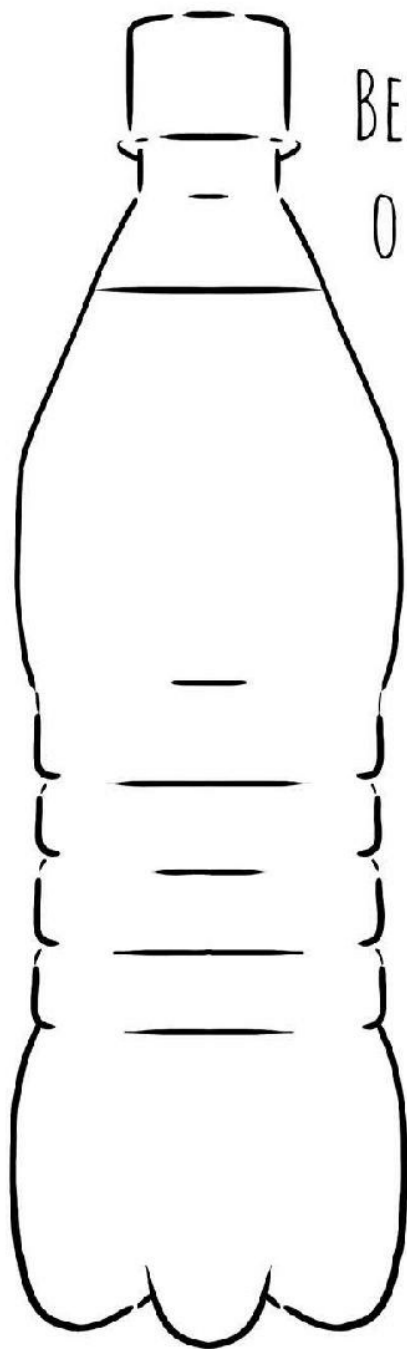
Dê uma
segunda chance
a uma pessoa
que não foi tão
legal com você.

94º DIA

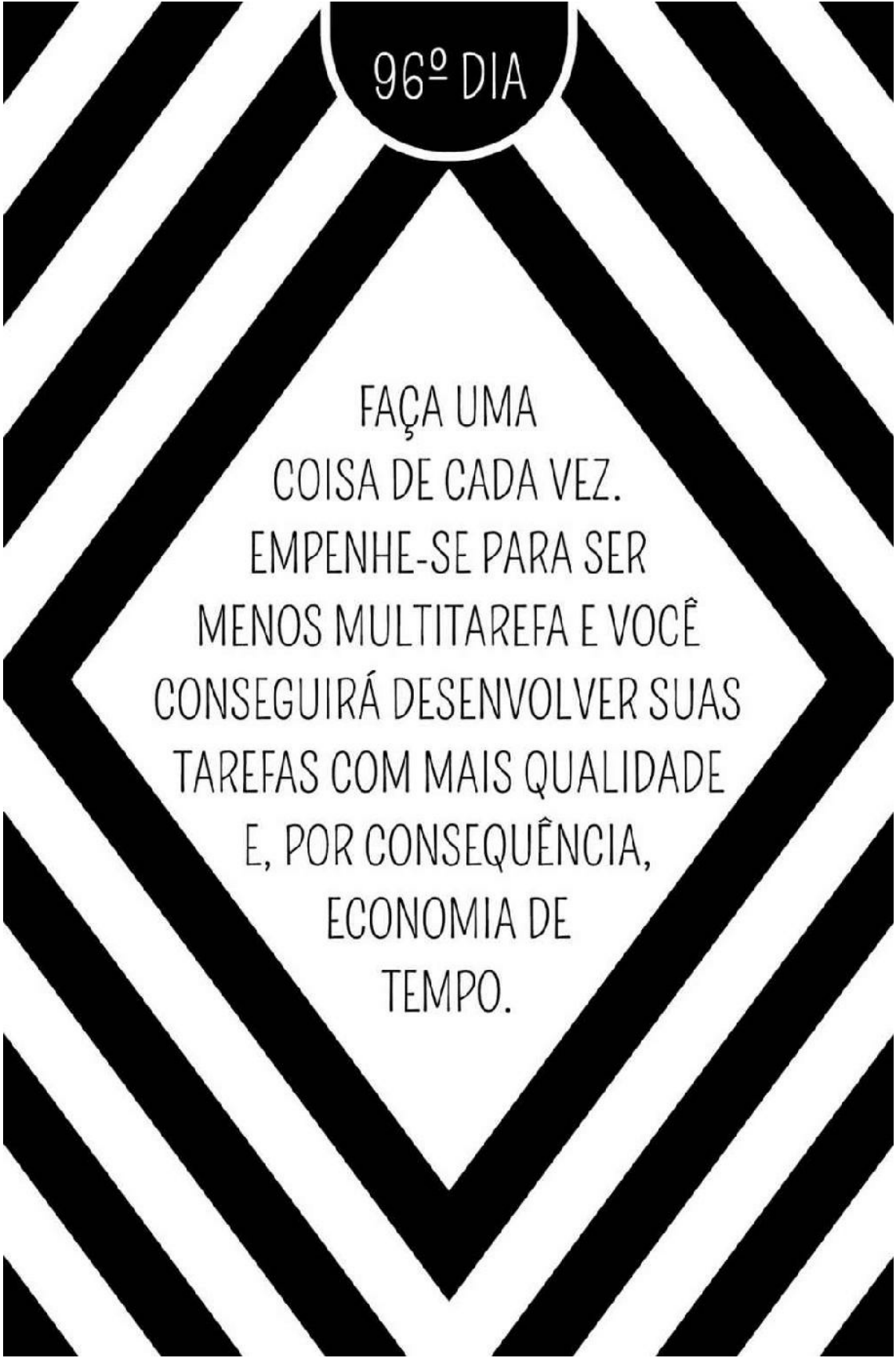
*Resgate um momento para um café,
para um papinho com as pessoas
queridas... Não deixe a vida passar
correndo e perder o sentido.*



95º DIA



Beba mais água. Crie o hábito enchendo uma garrafinha e deixando no seu carro, na sua mesa de trabalho, na bolsa ou mochila - em algum lugar em que esteja sempre à vista.



96º DIA

FAÇA UMA
COISA DE CADA VEZ.
EMPENHE-SE PARA SER
MENOS MULTITAREFA E VOCÊ
CONSEGUIRÁ DESENVOLVER SUAS
TAREFAS COM MAIS QUALIDADE
E, POR CONSEQUÊNCIA,
ECONOMIA DE
TEMPO.

97º DIA

Curta a sua casa.
ESCOLHA O AMBIENTE EM
QUE MAIS GOSTA DE FICAR E
aproveite o seu refúgio.

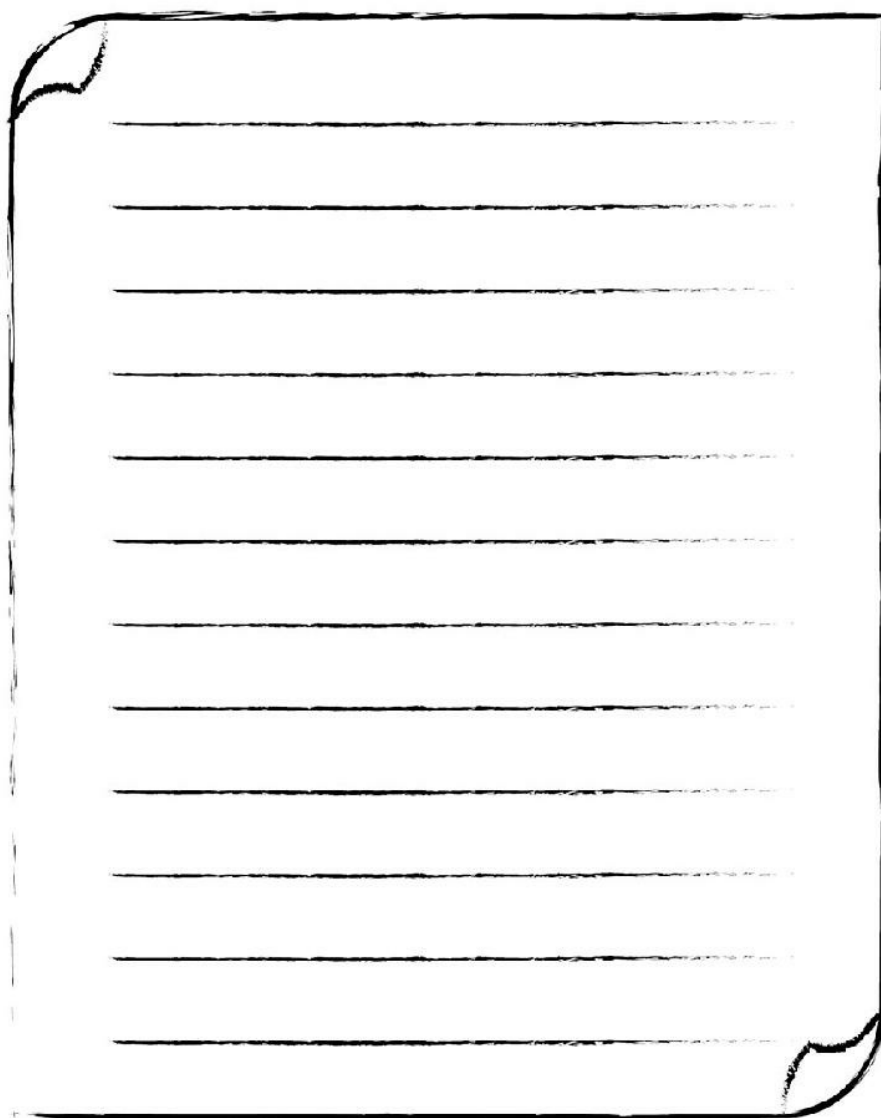
98º DIA



Programa o alarme do seu celular para o momento da oração. E faça desse momento de conexão superior um hábito.

99º DIA

FAÇA UMA LISTA DAS COISAS QUE VOCÊ FEZ
NOS ÚLTIMOS SETE DIAS POR PURO PRAZER,
SEM A PREOCUPAÇÃO COM O DESEMPENHO.

A hand-drawn illustration of a blank page from a notebook. The page is rectangular with a slightly irregular, hand-drawn border. It features horizontal lines for writing, spaced evenly down the page. The top-left corner is folded over, and the bottom-right corner is also folded over, giving it a three-dimensional appearance. The page is intended for the user to write a list of things they did for pure pleasure over the last seven days.

100º DIA

QUAL É O ASSUNTO INACABADO
QUE VOCÊ PRECISA RESOLVER
PARA MUDAR SUA VIDA?

101º DIA

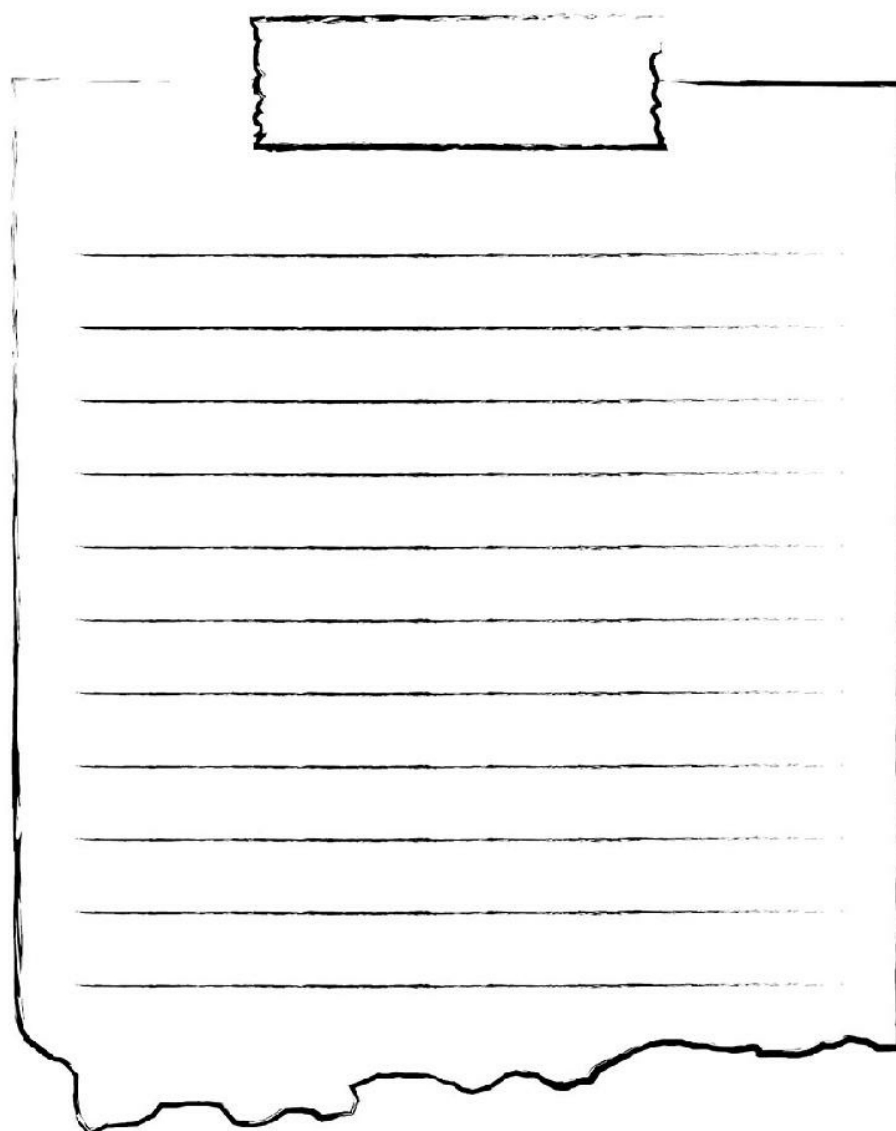
*Como é o seu jeito de
confiar em Deus? Você
confia mesmo quando
as coisas não saem como
você gostaria?*

102º DIA

VAMOS COMBINAR UMA
COISA? SE ALGO ESTIVER
DEIXANDO VOCÊ MUITO
CONTRARIADO OU NERVOSO
HOJE, NÃO TOME NENHUMA
ATITUDE ANTES DE PRATICAR
UMA ATIVIDADE FÍSICA. DEIXE
OS EFEITOS DO EXERCÍCIO
AGIREM EM VOCÊ PRIMEIRO.

103º DIA

LISTE 3 HÁBITOS SEUS QUE
TE FAZEM SENTIR SAUDÁVEL.



A hand-drawn sketch of a notepad. It features a rectangular tab at the top center. The main body of the notepad is a large rectangle with a wavy, torn bottom edge. Inside the rectangle, there are ten horizontal lines for writing, evenly spaced.

104º DIA

SERÁ QUE VOCÊ NÃO PODE DELEGAR NADA
DA SUA LISTA DE TAREFAS? REFLITA.



Isso não significa assinar atestado de
“incapaz de dar conta sozinho”. Tem mais
a ver com se livrar daquela sensação de
que nada funciona sem você.

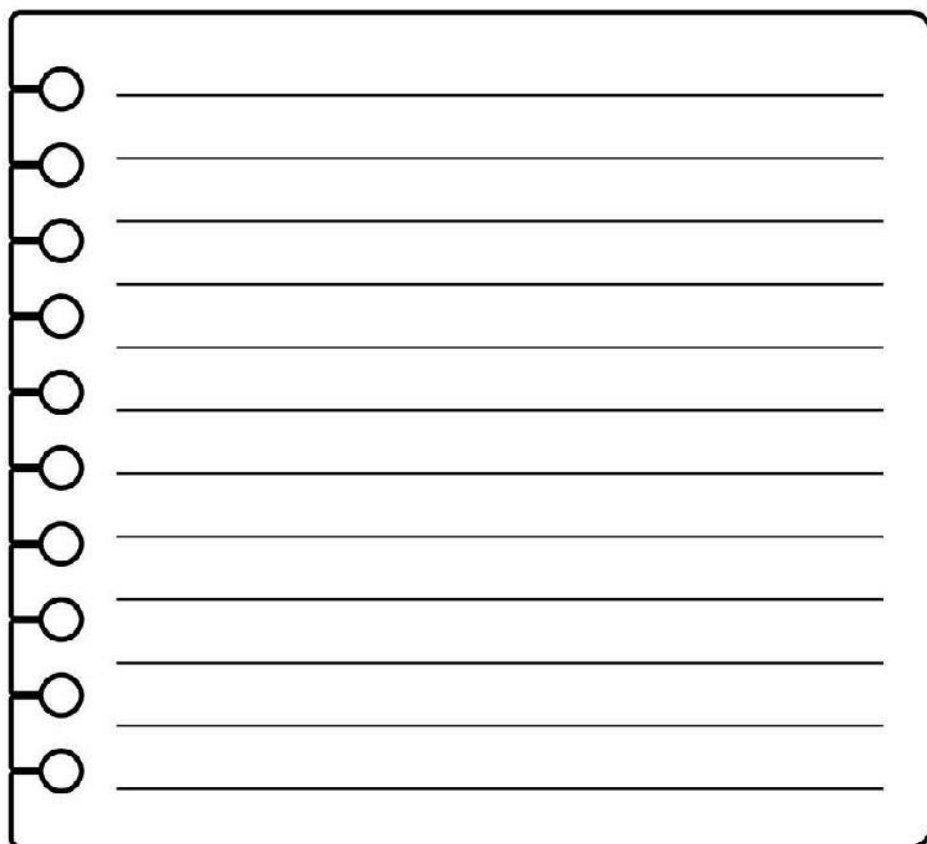
105º DIA

**COMPARE
QUEM VOCÊ
ERA ONTEM
COM QUEM
VOCÊ É
HOJE.**

**VAI QUE JÁ
NÃO É MAIS
A MESMA
PESSOA.**

106º DIA

Pergunte a si mesmo: o que eu preciso fazer para me sentir mais motivado?
Escolha uma única atitude, coloque em prática e sinta a diferença que ela vai fazer em sua vida.

A blank lined notebook page with a spiral binding on the left side. The page is white with horizontal lines and a black border. The spiral binding is represented by a series of small circles on the left edge.

107º DIA

RESERVE UM MOMENTO
DE SUA AGENDA PARA UM
COMPROMISSO COM A SUA
FAMÍLIA. E LEVE TÃO A SÉRIO
QUANTO OS DEMAIS.



108º DIA



Monte uma playlist para
sua caminhada ou corrida.

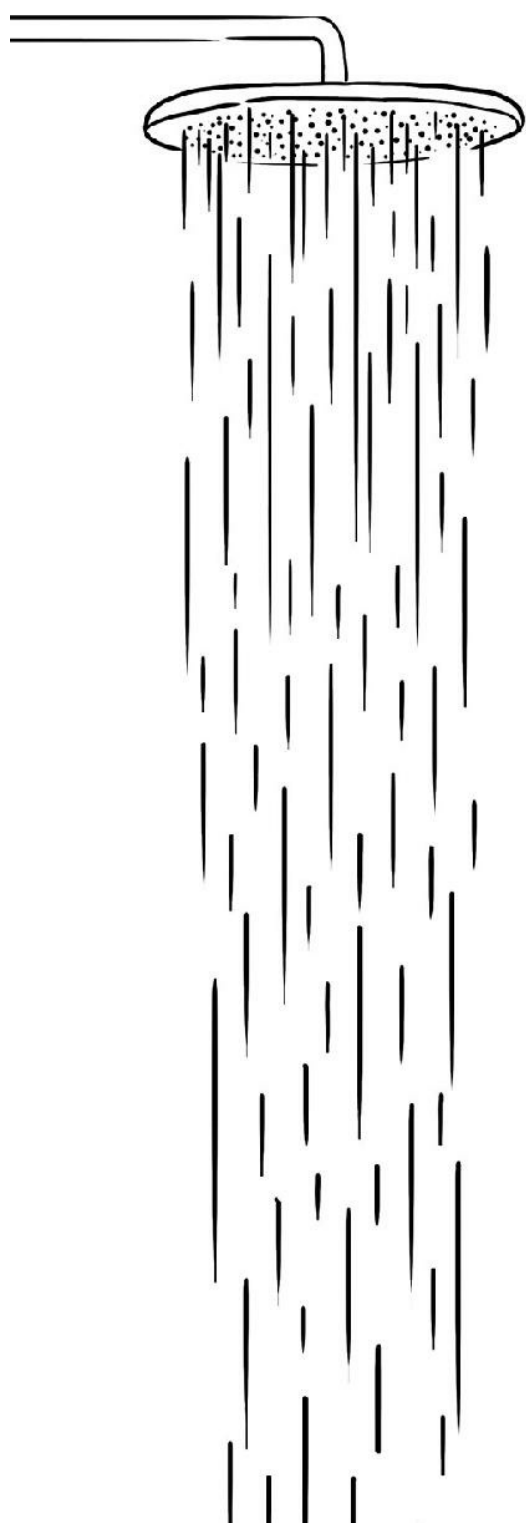


109º DIA

*Olhe para o futuro e pense: como
minha vida será lá na frente se eu
começar a cuidar verdadeiramente
de mim agora?*



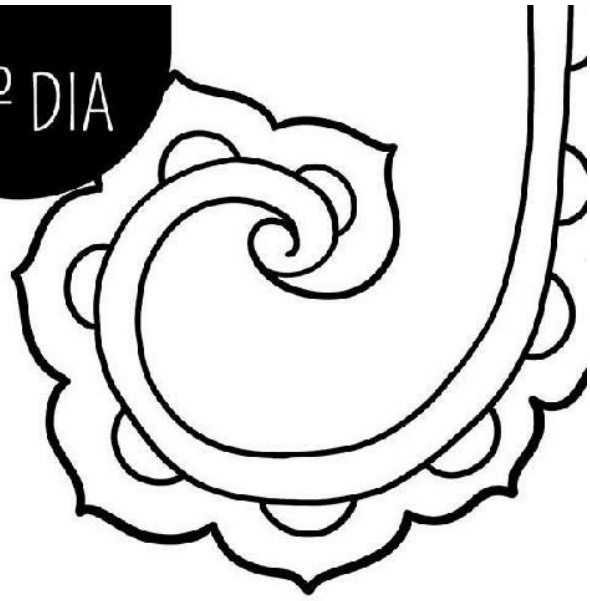
110º DIA



Hoje, ao tomar
seu banho,
agradeça pela
água e pela
vida que existe
em abundância
graças a ela.

111º DIA

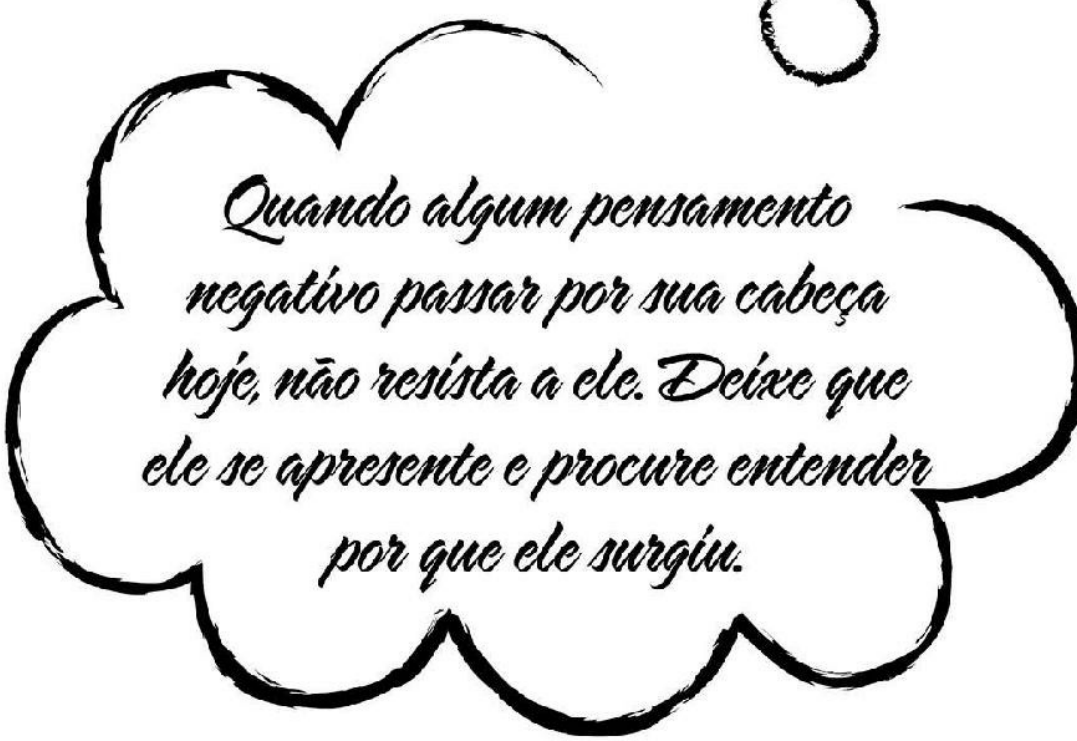
O QUE É A
ESPIRITUALIDADE
PARA VOCÊ?
COMO VOCÊ A
SENTE PRESENTE
NA SUA VIDA?
ESCREVA.



112º DIA

OBSERVE A POSTURA DO
SEU CORPO. O QUE ELA DIZ
SOBRE VOCÊ? O QUE VOCÊ
DIZ PARA O MUNDO A SEU
RESPEITO COMEÇA PELA
LINGUAGEM CORPORAL.

113º DIA



Quando algum pensamento negativo passar por sua cabeça hoje, não resista a ele. Deixe que ele se apresente e procure entender por que ele surgiu.

114º DIA



Reúna sua família para fazer
uma oração, um pensamento
positivo. Independentemente da
sua crença, confie no poder da
união familiar.

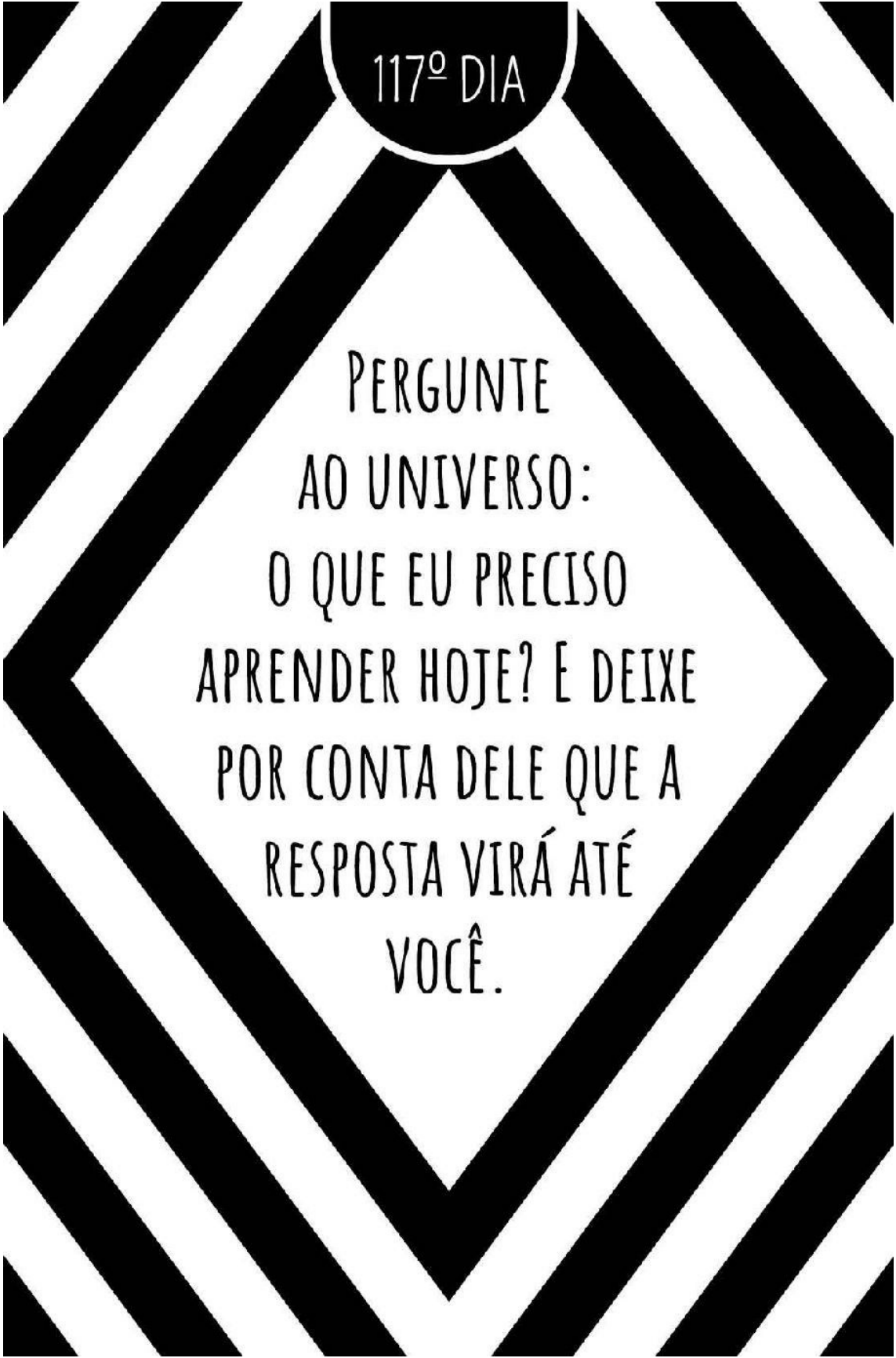
115º DIA

PERGUNTE-SE O QUE VOCÊ
PODE FAZER HOJE PARA
FICAR FELIZ E SATISFEITO
CONSIGO MESMO.
DEPOIS VÁ LÁ E FAÇA.



116º DIA

*Se uma pessoa invadir
sua vida com palavras
negativas hoje, pense:
isso diz respeito a ela e
não a mim.*

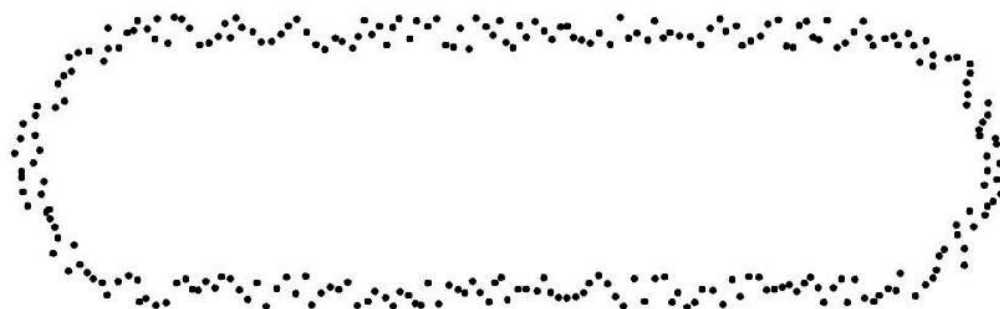


117º DIA

PERGUNTE
AO UNIVERSO:
O QUE EU PRECISO
APRENDER HOJE? E DEIXE
POR CONTA DELE QUE A
RESPOSTA VIRÁ ATÉ
VOCÊ.

118º DIA

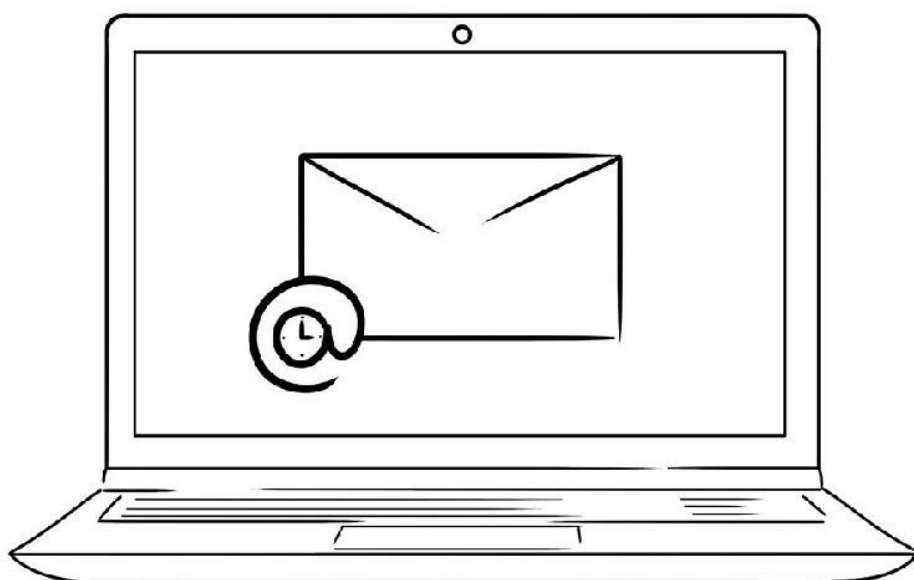
FAÇA UMA LISTA DE TRÊS PAÍSES QUE
VOCÊ QUER CONHECER E POR QUÊ.



119º DIA

Se você pudesse ter apenas
uma virtude,
QUAL SERIA?

120º DIA



ESTABELEÇA UM ÚNICO
MOMENTO DO DIA PARA CHECAR
E-MAILS E SINTA A DIFERENÇA
NO TEMPO QUE SOBRA.

121º DIA

Desafie o universo das
possibilidades e faça algo
hoje que nunca achou que
fosse para você.

122º DIA

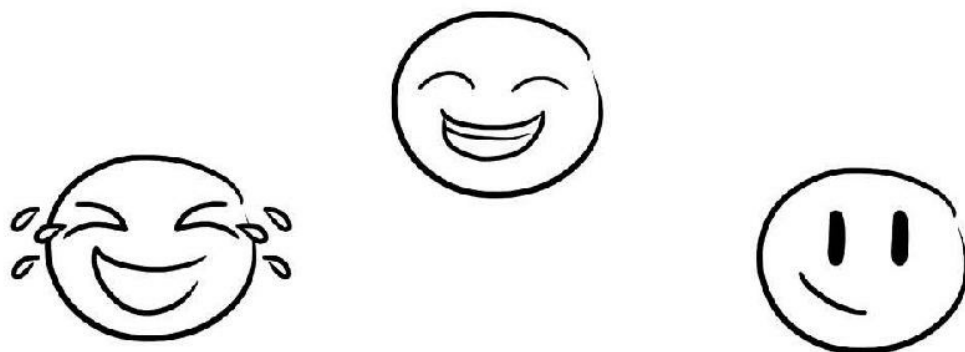
*Faça um detox tecnológico em casa.
Sem televisão, sem celular, com
muita conversa e olho no olho.*



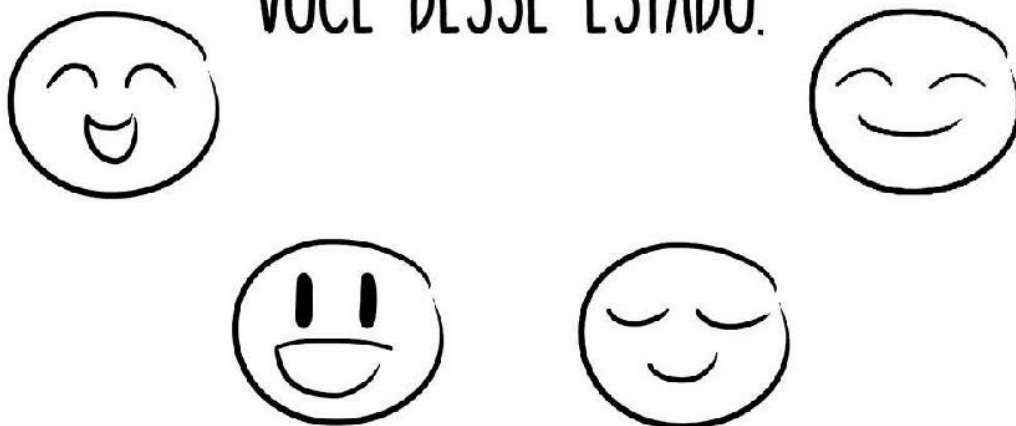
123º DIA

Conecte-se com
o universo e com
Deus e ore por uma
pessoa próxima que
precisa de ajuda
para resolver um
problema.

124º DIA



DECIDA PASSAR O DIA DE BOM
HUMOR. BLOQUEIE QUALQUER
SENTIMENTO QUE POSSA TIRAR
VOCÊ DESSE ESTADO.



125º DIA

Deixe a alegria
TOMAR CONTA DE VOCÊ.



Quando você faz isso, dorme melhor e
o coração também funciona melhor.

126º DIA



*Agradeça por
seu pai e por sua
mãe, aqueles que te
colocaram no mundo.*

127º DIA

DIGA A UMA PESSOA
COMO ELA TORNA SUA
VIDA MAIS ESPECIAL.

128º DIA

Faça uma lista das 5 músicas que
fazem você se sentir motivado.



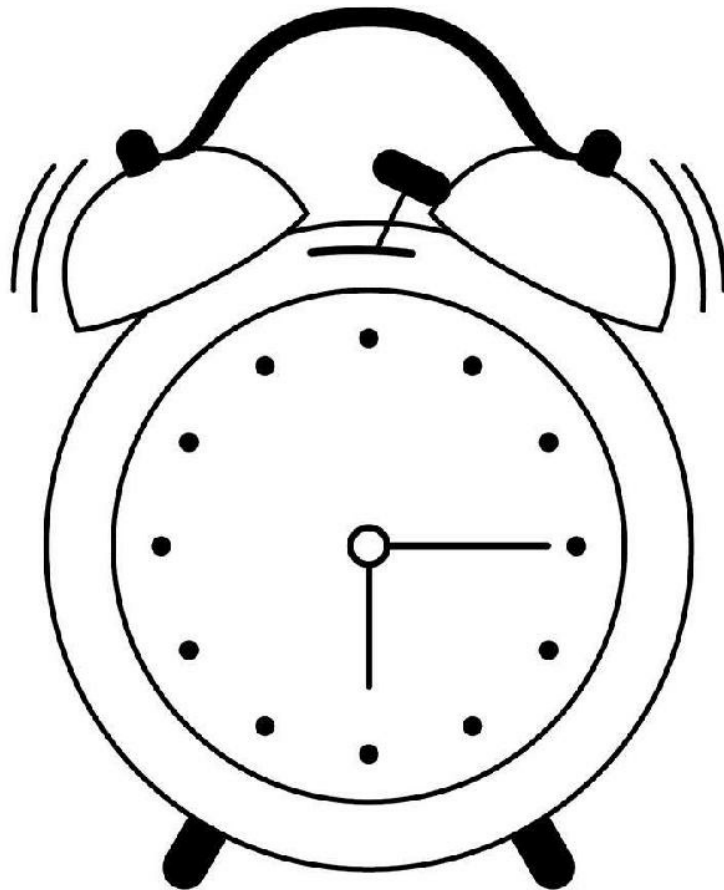
129º DIA

*O que, para
você, é uma
verdade
incontestável
na sua vida?*

130º DIA

**RESISTA A TODA
E QUALQUER
TENTAÇÃO DE
FALAR MAL DE
OUTRAS PESSOAS,
AINDA QUE
IMAGINE QUE
TENHA ALGUMA
RAZÃO.**

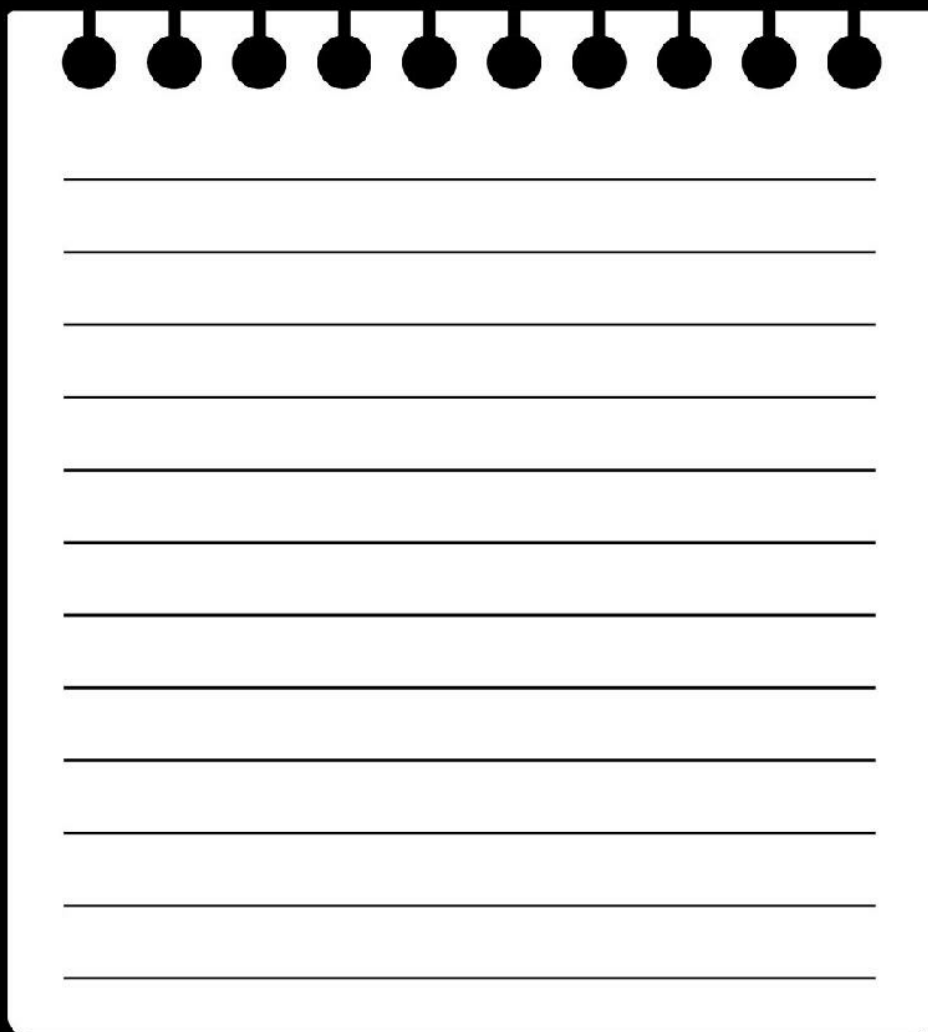
131º DIA



COLOQUE O DESPERTADOR PARA
TOCAR UMA HORA MAIS CEDO E
SINTA O BENEFÍCIO DE TER UMA
MANHÃ MAIS CALMA.

132º DIA

*Liste quais são os hábitos que
encham você de energia e bem-
estar. Por que não os torna mais
frequentemente na sua vida?*



A spiral-bound notebook with ten horizontal lines for writing. The spiral binding is on the left side, represented by ten black circles. The notebook is white and stands out against the black background of the page.

133º DIA

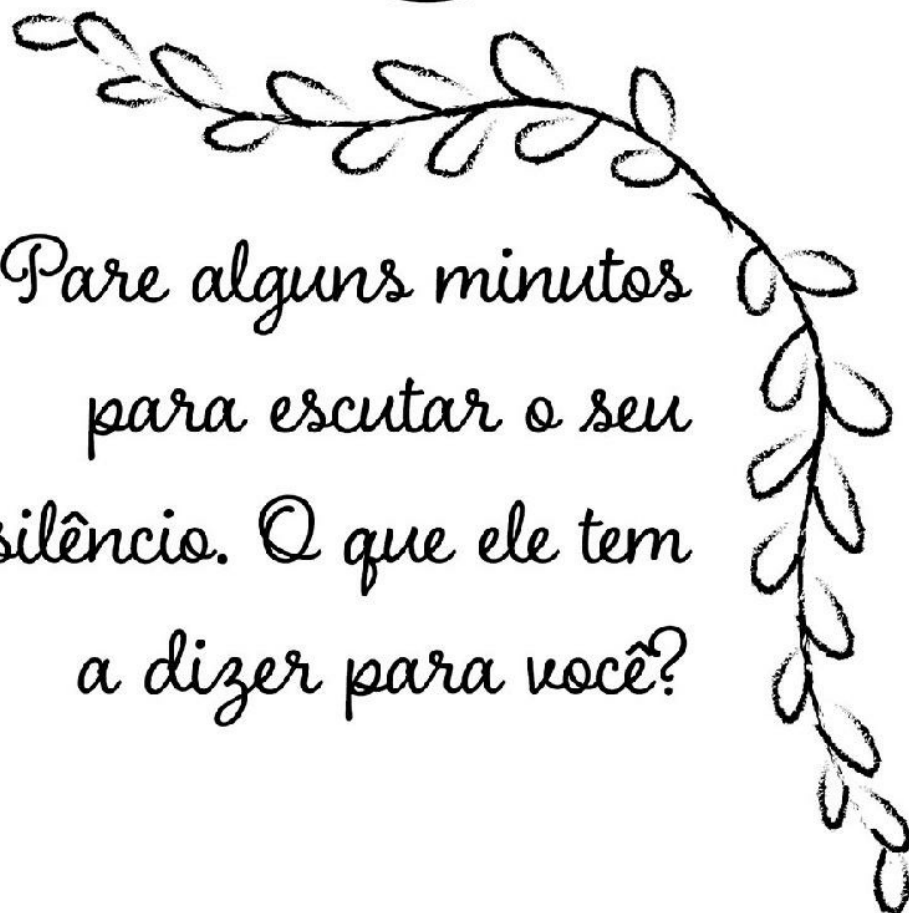
QUAIS SÃO AS
PESSOAS DO SEU
CONVÍVIO QUE
VOCÊ MAIS
ADMIRA?

134º DIA

O JEJUM PODE AJUDAR
VOCÊ A OBTER RESPOSTAS
E NÃO PRECISA SER SÓ DE
ALIMENTO. HOJE, ESCOLHA
FAZER UM "SACRIFÍCIO" -
DE COMPORTAMENTO, DE
PENSAMENTO... - PARA
ENTRAR EM CONEXÃO COM O
SEU EU SUPERIOR.

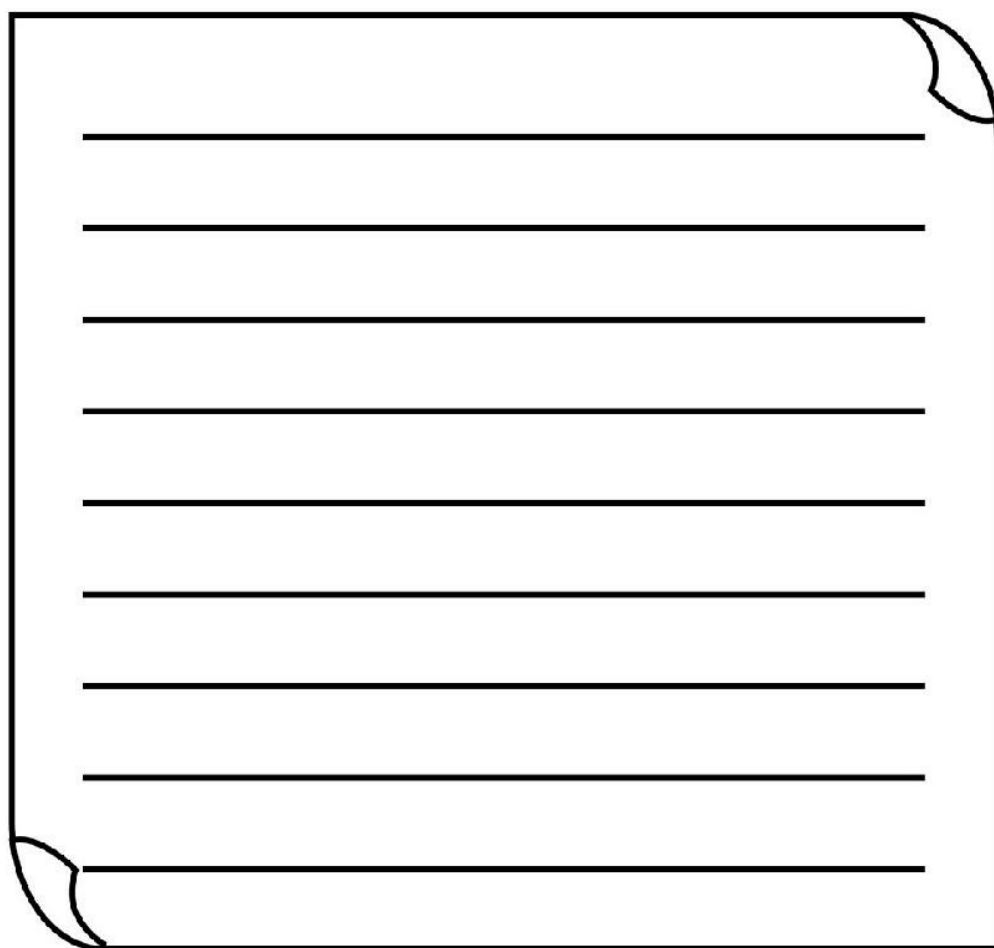
135º DIA

Pare alguns minutos
para escutar o seu
silêncio. O que ele tem
a dizer para você?



136º DIA

LISTE CINCO ATIVIDADES
PRAZEROSAS QUE FAZEM PARTE
DA SUA VIDA HOJE.

A rectangular box representing a page from a notebook. It has a black border and a small tab on the top right corner. Inside the box, there are ten horizontal lines for writing, evenly spaced. The lines start from the left margin and end at the right margin, leaving a small gap from the right edge of the box.

137º DIA

QUE TALENTO VOCÊ TEM QUE
NÃO ESTÁ SENDO USADO?
POR QUE VOCÊ SE AFASTOU
DELE E COMO VOCÊ PODERIA
RETOMÁ-LO EM SUA VIDA?

138º DIA

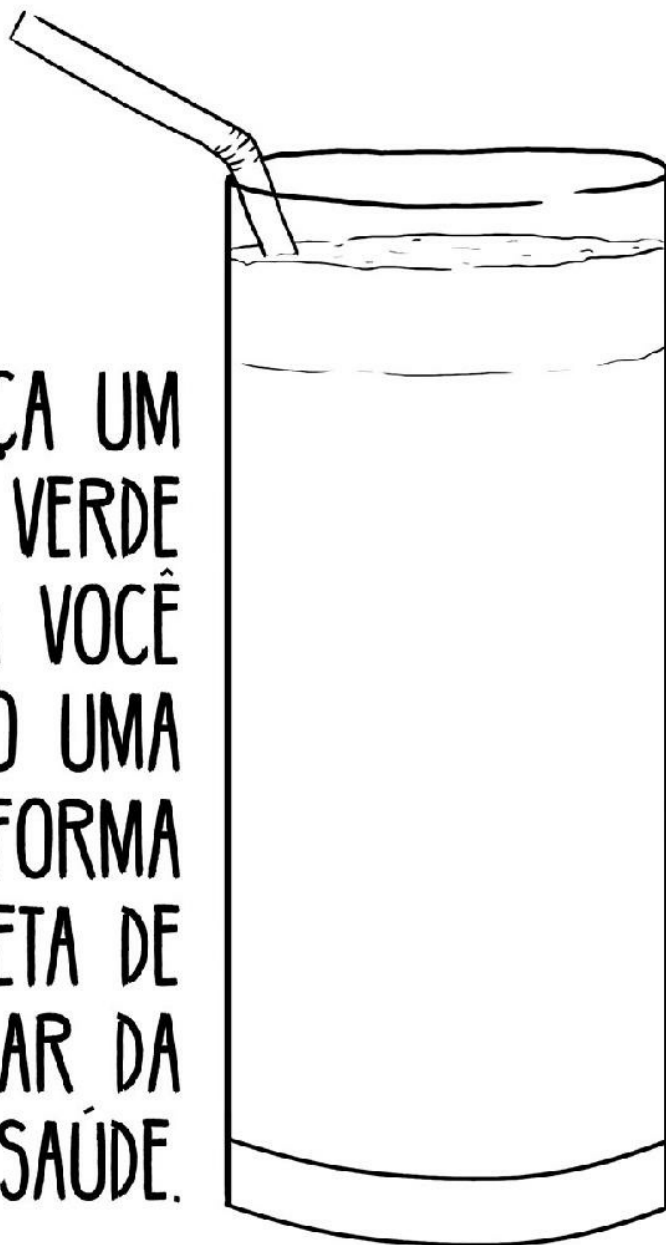
RESPONDA RÁPIDO:
QUEM SÃO OS SEUS
MELHORES AMIGOS?

139º DIA

*Tire as dúvidas da cabeça!
Em uma folha em branco,
faça uma lista de perdas
e ganhos de uma decisão
que tem de tomar.*

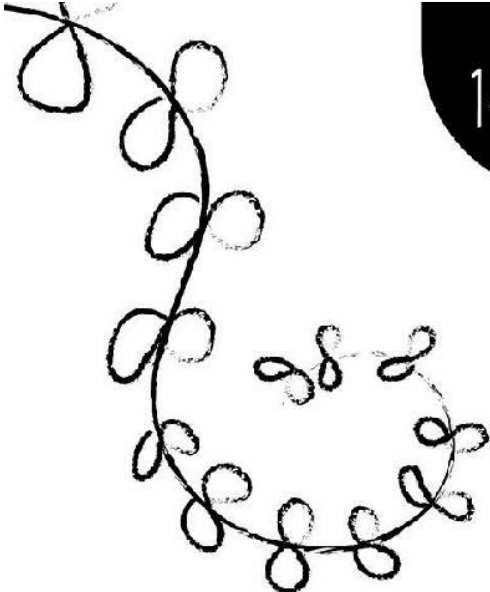
140º DIA

FAÇA UM
SUCO VERDE
PARA VOCÊ
COMO UMA
FORMA
CONCRETA DE
CUIDAR DA
SUA SAÚDE.



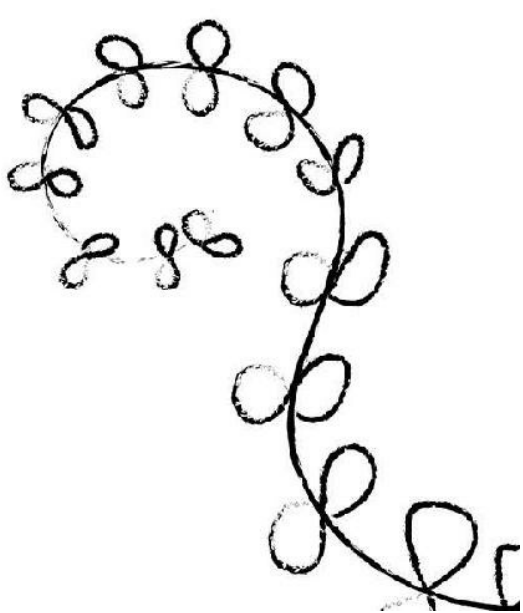
141º DIA

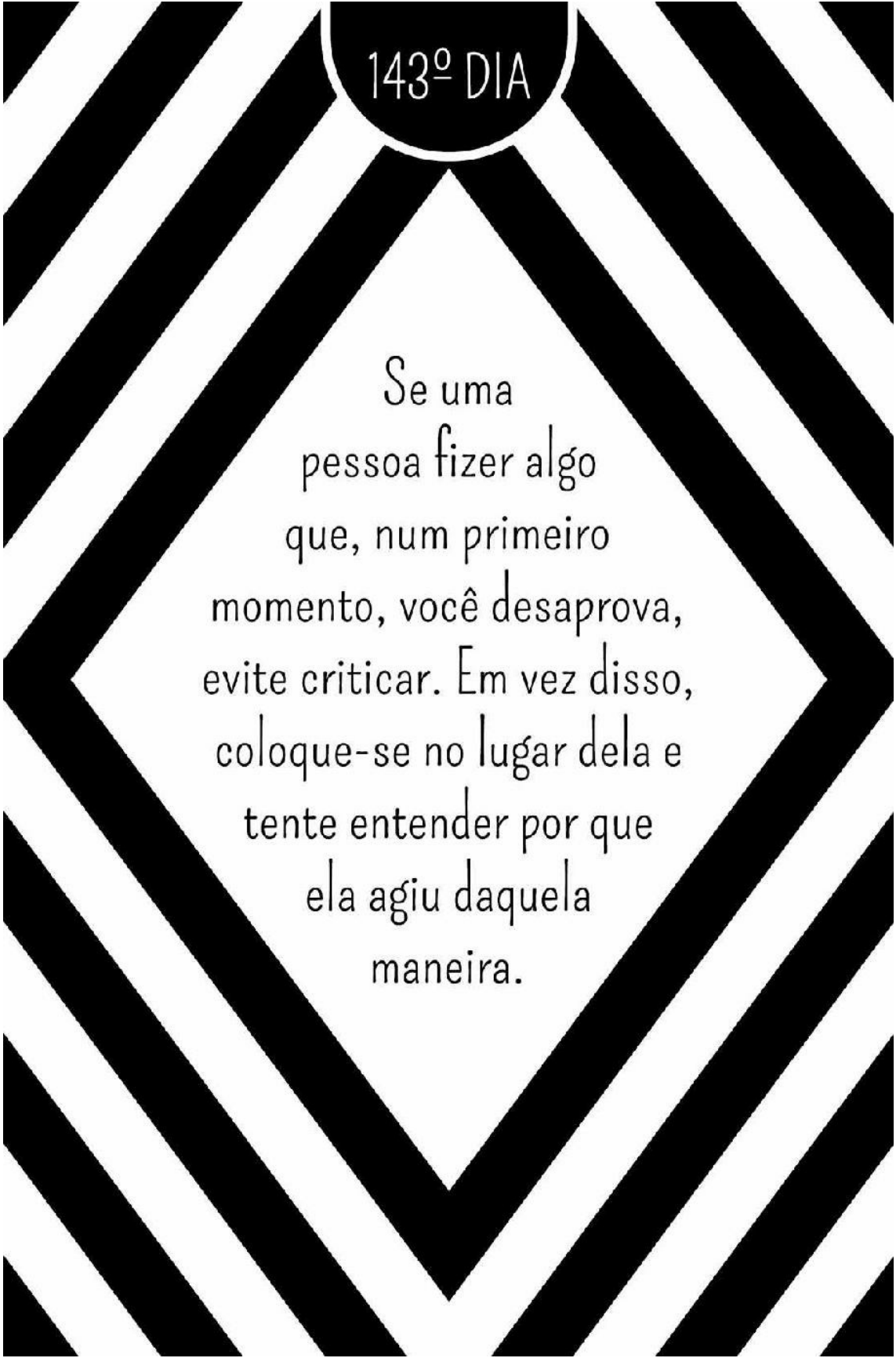
Deixe
ir embora
com o vento
pensamentos
repetitivos que
lhe fazem mal.



142º DIA

*Pesquise um projeto social
com o qual se identifique
e envolva-se de alguma
maneira.*





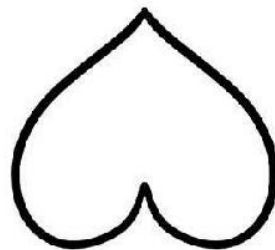
143º DIA

Se uma
pessoa fizer algo
que, num primeiro
momento, você desaprova,
evite criticar. Em vez disso,
coloque-se no lugar dela e
tente entender por que
ela agiu daquela
maneira.

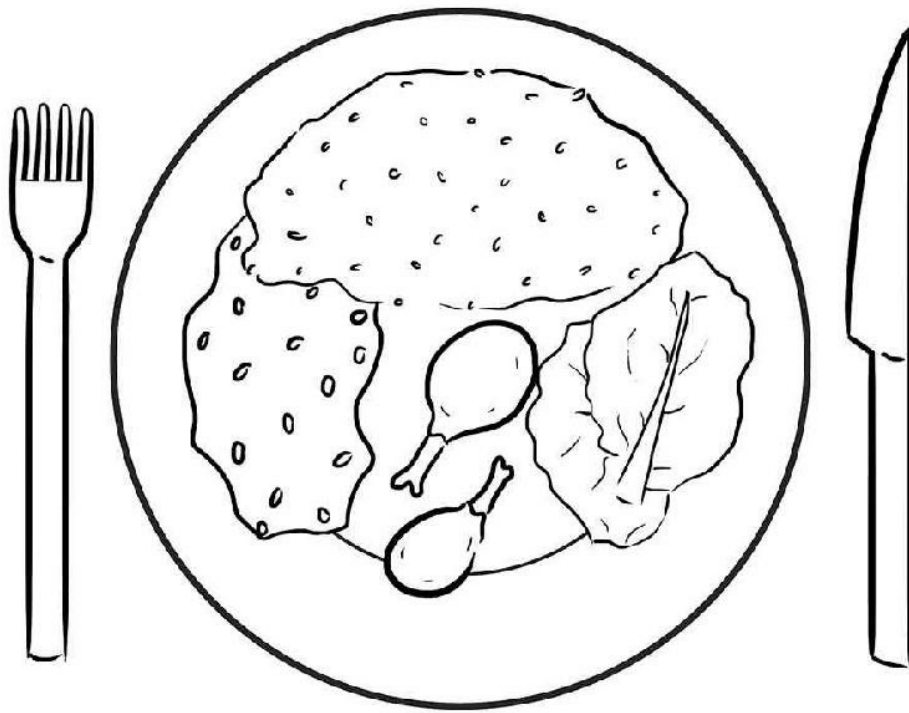
144º DIA



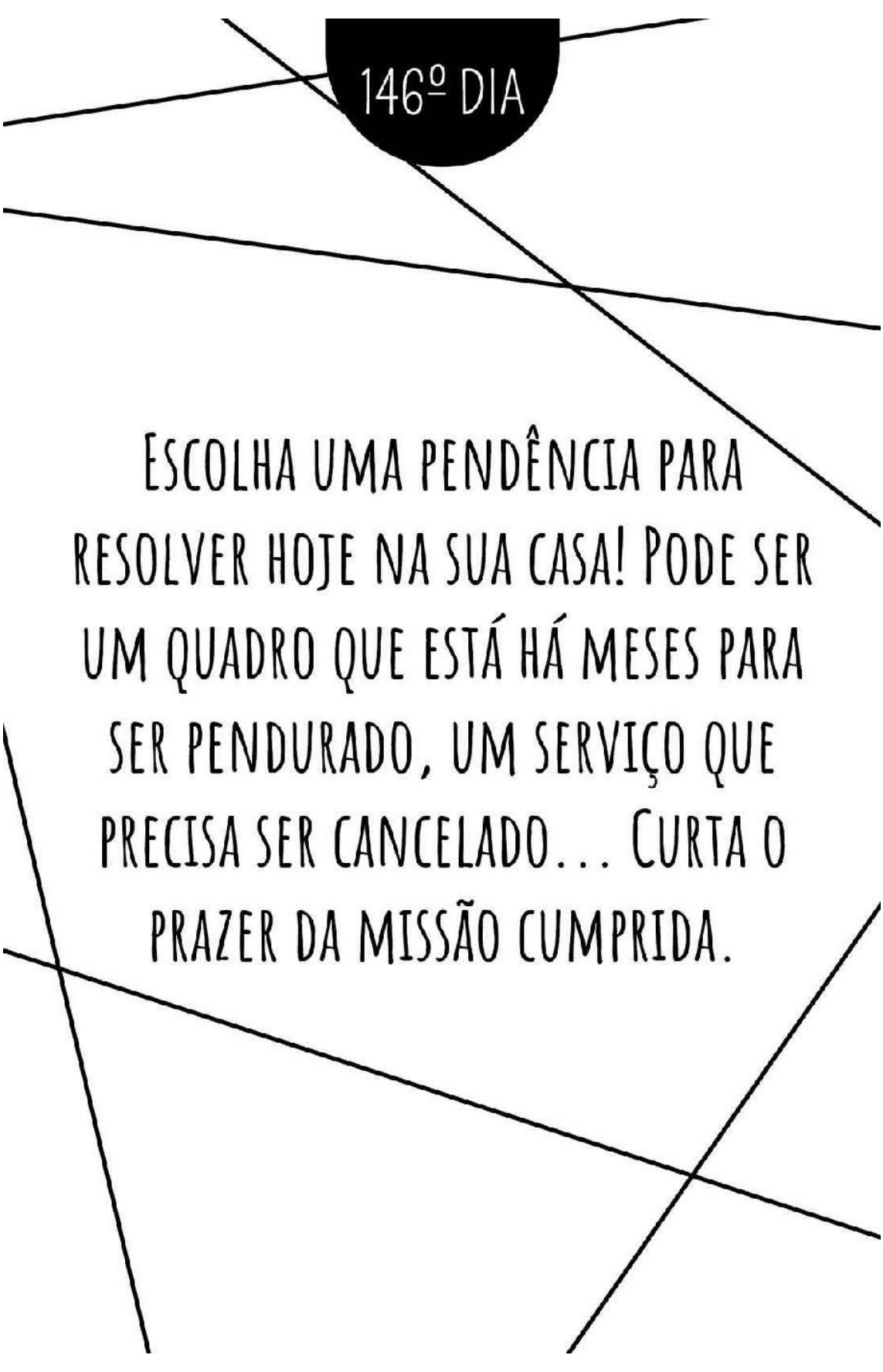
Por mais que sua
lista de tarefas do dia
seja grande, procure
fazer uma de cada
vez, colocando amor
em cada ato. Faça a
jornada valer a pena.



145º DIA



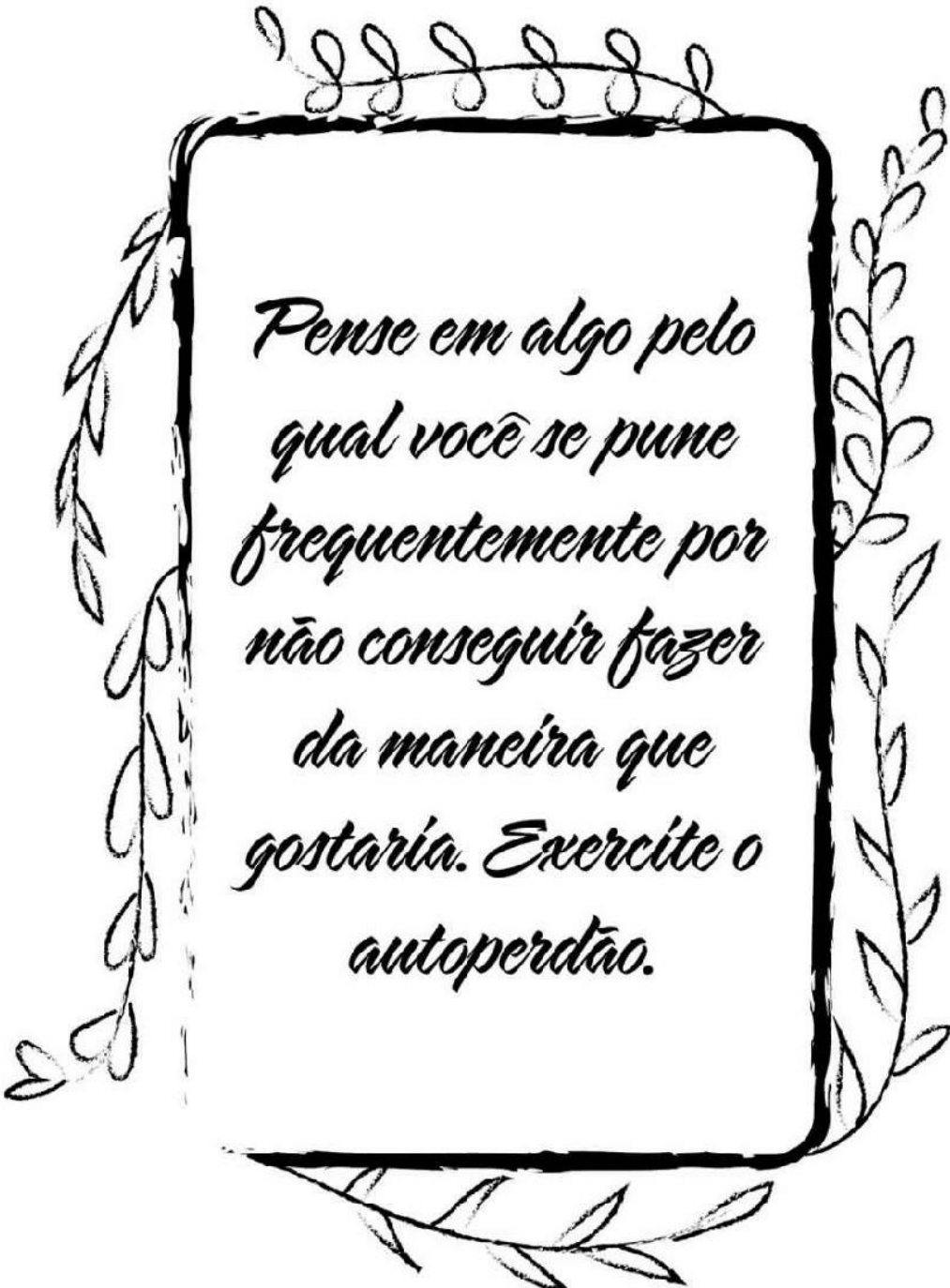
Coma mais devagar. Preste atenção a cada mordida, nas texturas, no aroma da comida. Experimente o prazer de fazer uma refeição com tranquilidade e atenção plena.



146º DIA

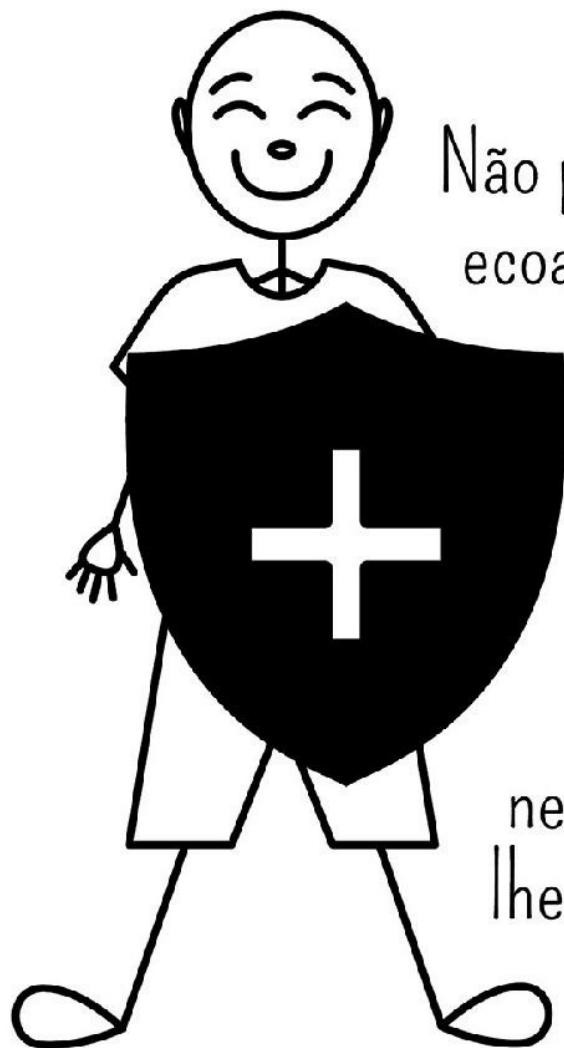
ESCOLHA UMA PENDÊNCIA PARA
RESOLVER HOJE NA SUA CASA! PODE SER
UM QUADRO QUE ESTÁ HÁ MESES PARA
SER PENDURADO, UM SERVIÇO QUE
PRECISA SER CANCELADO... CURTA O
PRAZER DA MISSÃO CUMPRIDA.

147º DIA



*Pense em algo pelo
qual você se pune
frequentemente por
não conseguir fazer
da maneira que
gostaria. Exercite o
autoperdão.*

148º DIA

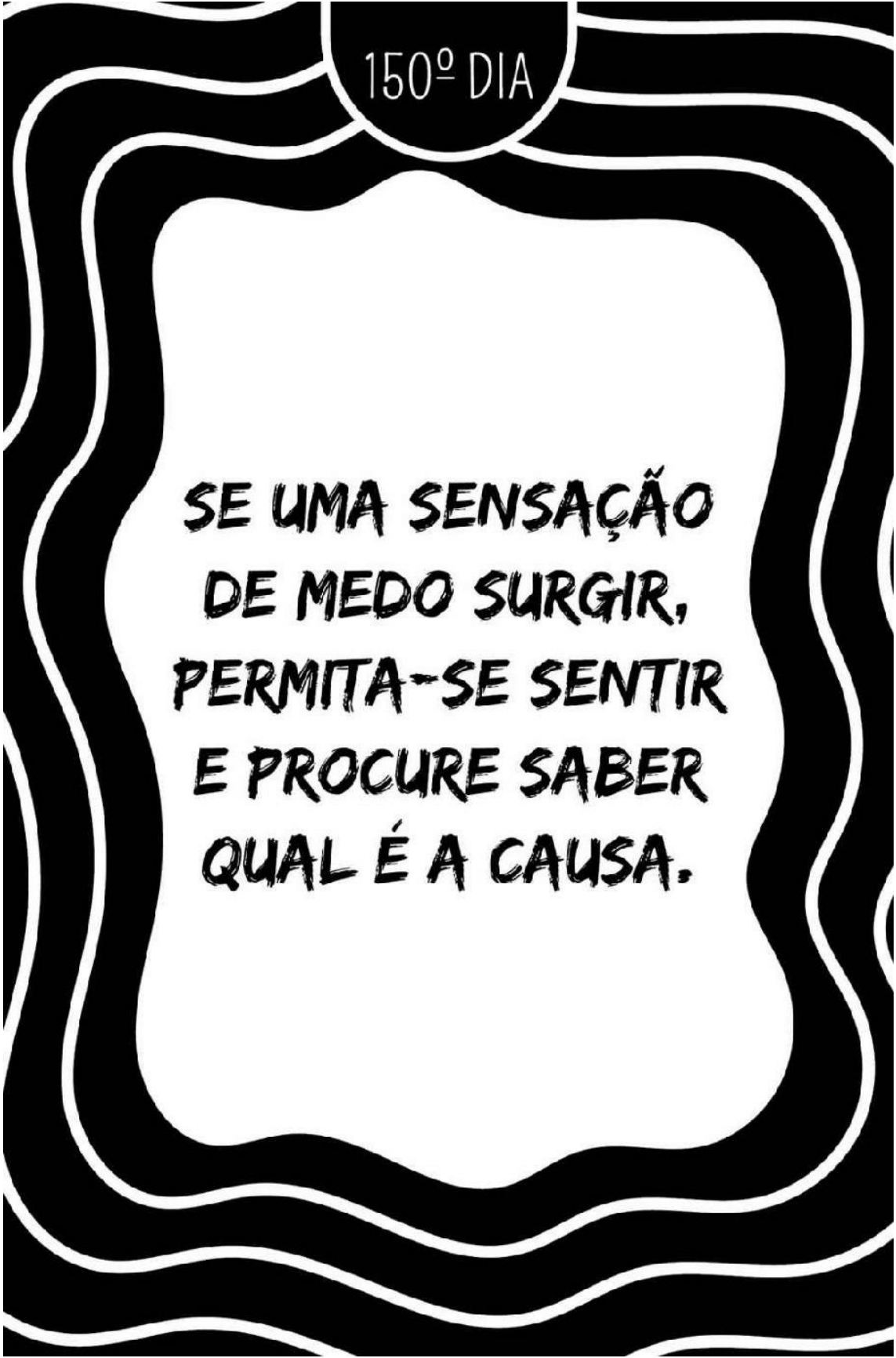


Não permita
ecoar em você a
agressividade
dos outros.
Blinde seu eu
com a certeza
de que aquela
negatividade não
lhe pertence.

149º DIA

FAÇA UMA CAMINHADA PELAS RUAS
DO BAIRRO, EM UM PARQUE OU
PRAÇA PERTO DE SUA CASA.

*Sinta o prazer
de estar vivo!*

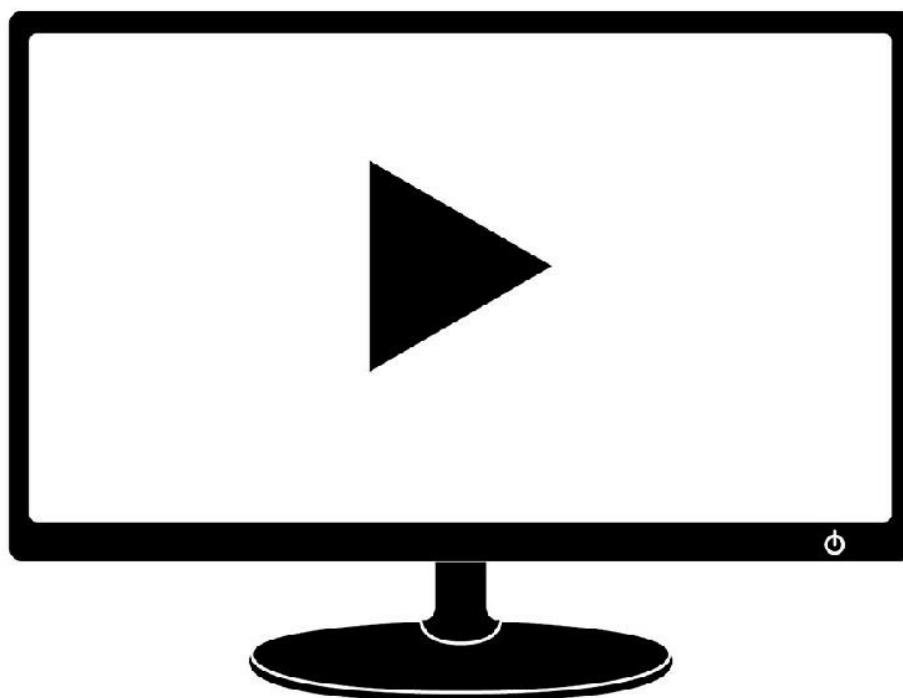


150º DIA

**SE UMA SENSACÃO
DE MEDO SURGIR,
PERMITA-SE SENTIR
E PROCURE SABER
QUAL É A CAUSA.**

151º DIA

ASSISTA A UM VÍDEO NO YOUTUBE
QUE O AJUDE A APRIMORAR ALGUM
CONHECIMENTO. INVISTA SEU TEMPO
EM INFORMAÇÃO DE QUALIDADE.

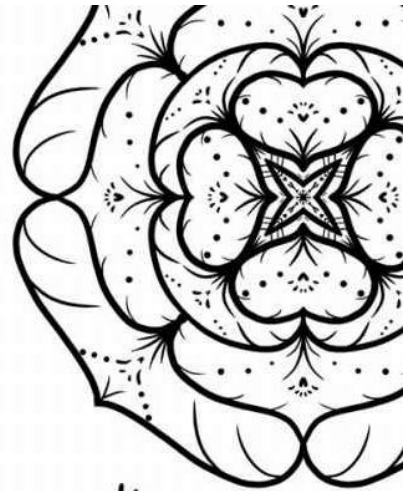


152º DIA

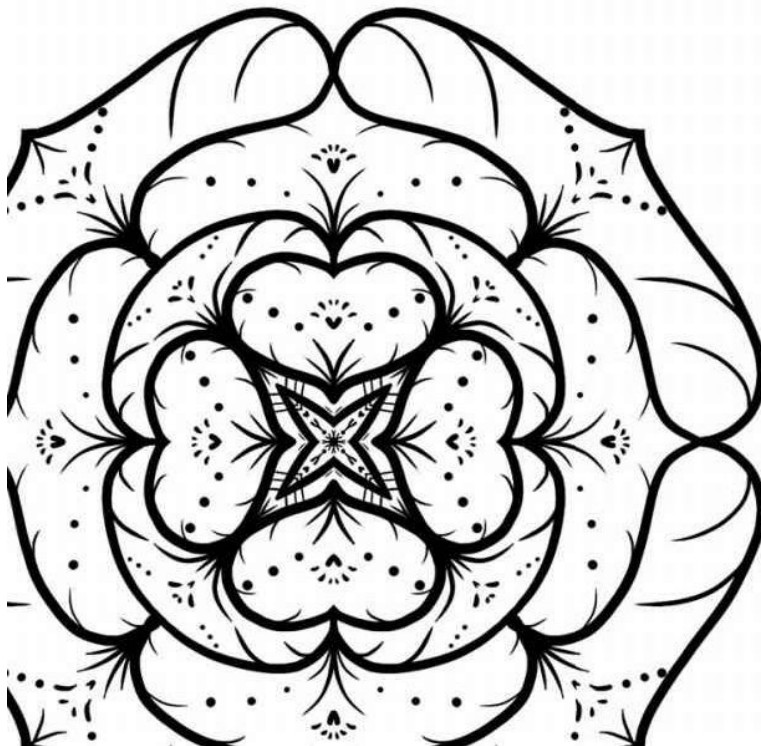
Aprenda uma técnica de meditação e coloque em prática hoje mesmo, pelo menos por 5 minutos, e sinta os benefícios no seu corpo, na sua mente e na sua alma.



153º DIA



Proponha-se a passar o dia em
paz, sem entrar em conflitos,
e sinta a mágica da harmonia
em sua vida.



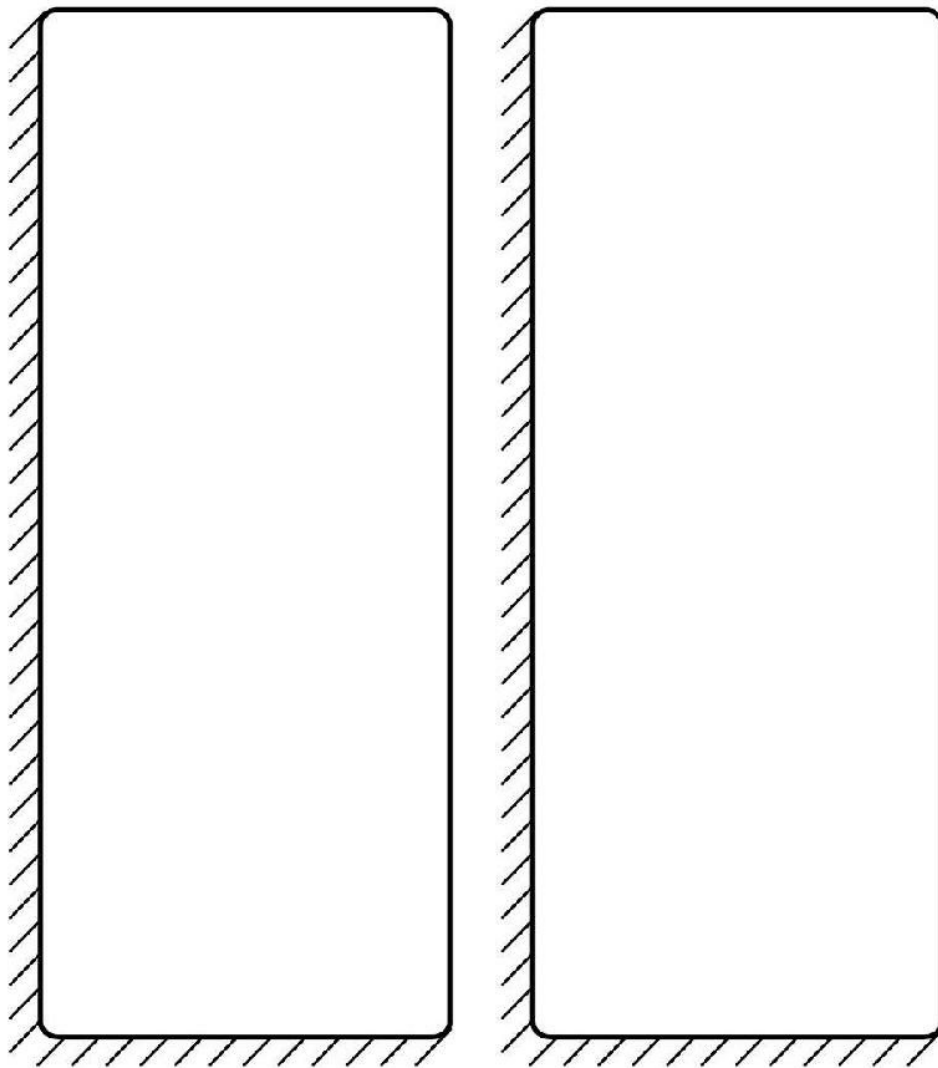
154º DIA

Pense em uma pessoa que é importante para você. O que ela faz que deixa sua vida melhor? Diga isso para ela.

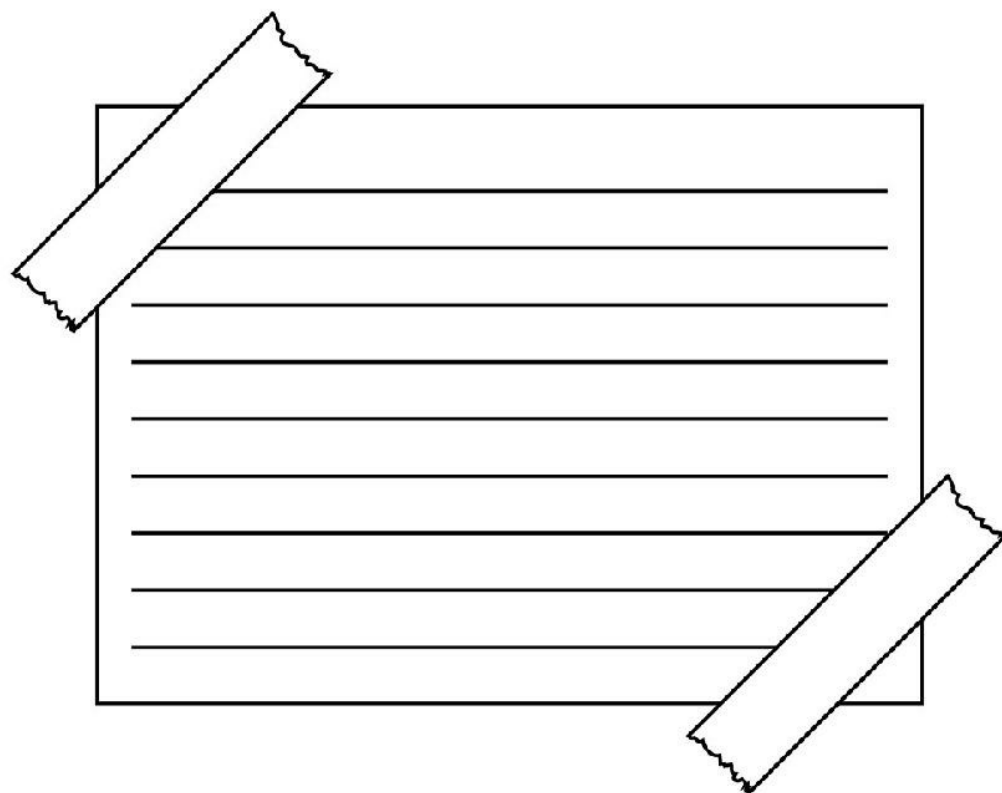


155º DIA

Faça uma lista do que você faz ao longo do dia tentando ser uma pessoa justa com os outros e outra do que você faz tentando ser uma pessoa justa consigo mesma. Qual lista está maior?

Two vertical rectangular boxes are provided for writing. Each box has a hatched border on its left and bottom edges, suggesting they are part of a notebook or a structured form. The boxes are empty, intended for the user to write their lists.

156º DIA



REFLITA SOBRE UMA CRENÇA QUE
VOCÊ APRENDEU NA INFÂNCIA
E QUE ATÉ HOJE TE IMPEDE DE
CHEGAR AONDE QUER. O QUE
ESSA CRENÇA DIZ PARA VOCÊ?

157^o DIA

157º

FAÇA UMA
LISTA DAS
PESSOAS
QUE FORAM
AS MAIS
IMPORTANTES
PARA O SEU
SUCESSO
PROFISSIONAL.

[illegible]

158º DIA



159º DIA

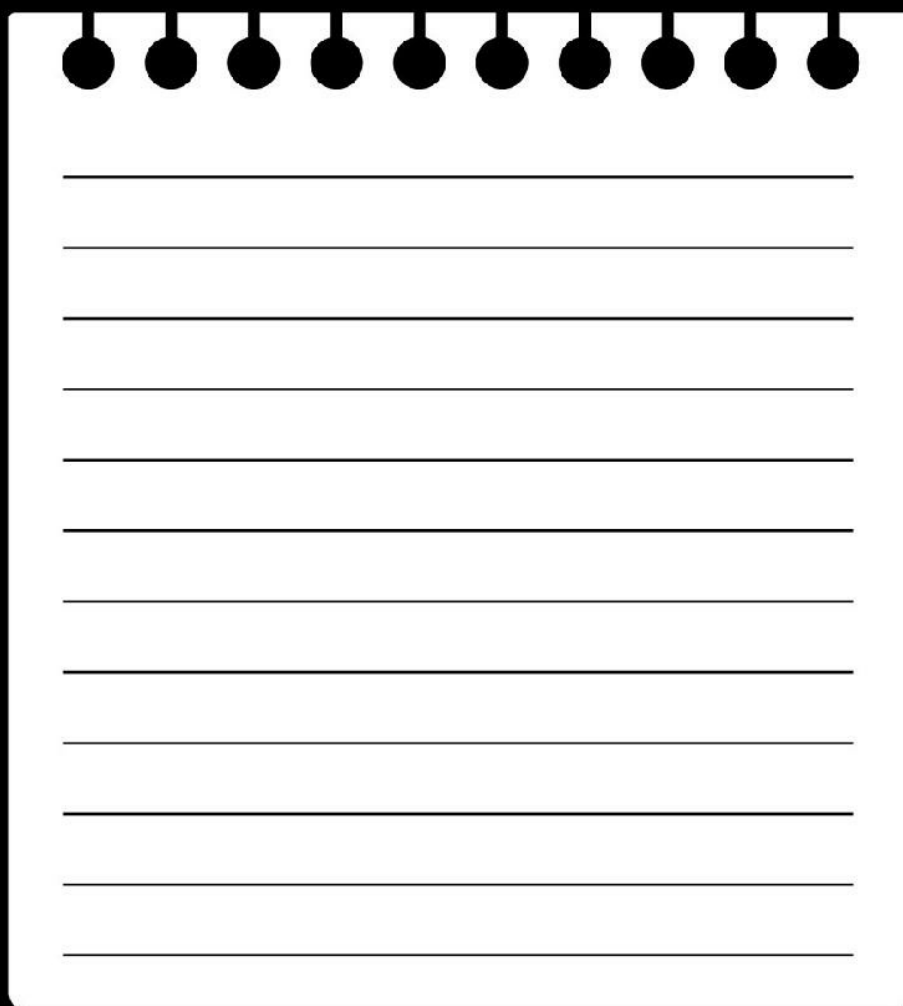
NAS CONVERSAS DE
HOJE, PROCURE MAIS
LIVIR
DO QUE FALAR.

160º DIA

*Um convite à reflexão:
você age diante das
dificuldades ou apenas reage?*

161º DIA

FAÇA UMA LISTA DAS COISAS QUE VOCÊ
PENSOU QUE JAMAIS FOSSE SUPERAR
E QUE HOJE VOCÊ NEM SABE POR QUE
SE IMPORTOU TANTO COM ELAS.

A white spiral-bound notebook is centered on a black background. The notebook has a silver-colored metal spiral binding on the left side. The page is ruled with 11 horizontal black lines, providing space for writing a list.

162º DIA

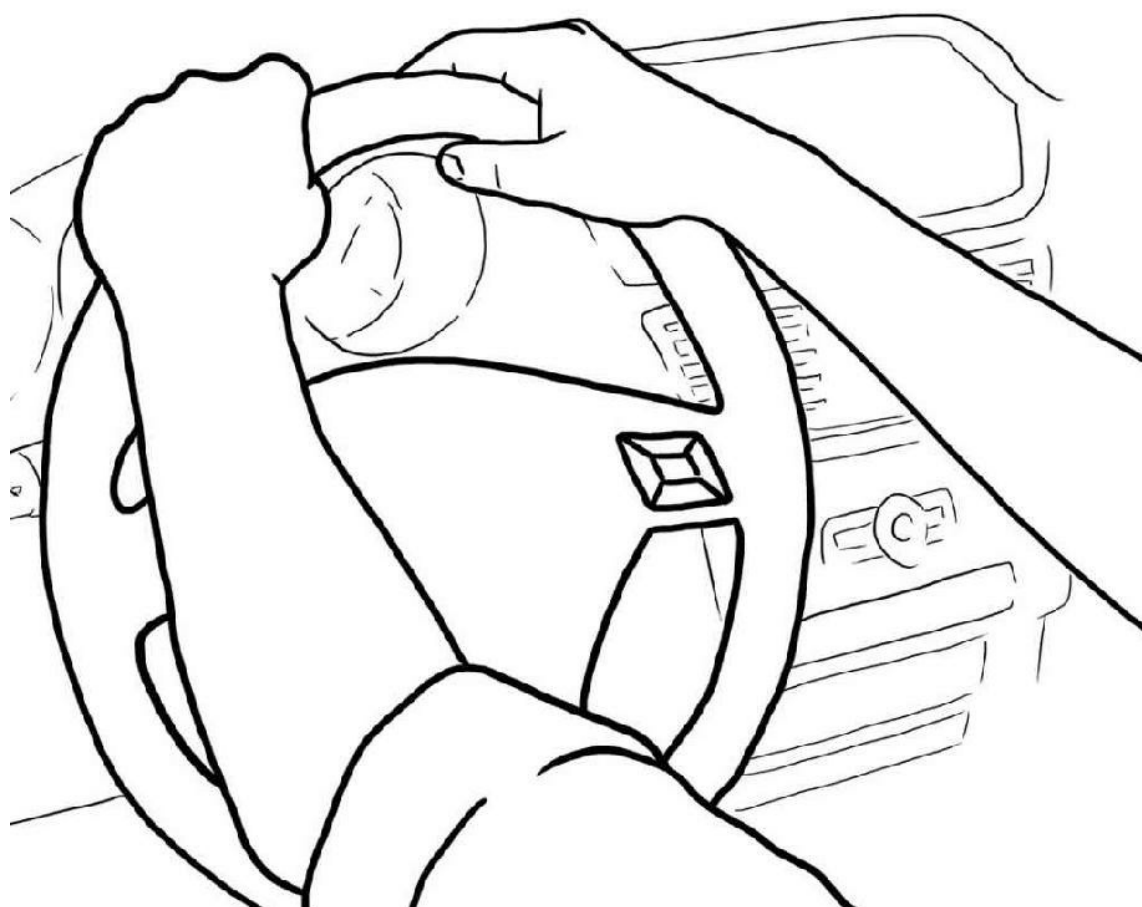
HOJE, PROCURE OBSERVAR SEU MODO DE FALAR.
REPARE NO TOM DA SUA VOZ.

VOCÊ GRITA
OU FALA BAIXO?

ACELERA AS PALAVRAS
OU SE EXPRESSA
PAUSADAMENTE?

163º DIA

AO SAIR DE CARRO, PROPONHA-SE A
DIRIGIR MAIS DEVAGAR, APRECIAR A
PAISAGEM E NÃO SE IRRITAR COM OS
DEMAIS MOTORISTAS. CURTA O PRAZER
DE UM TRAJETO TRANQUILO.



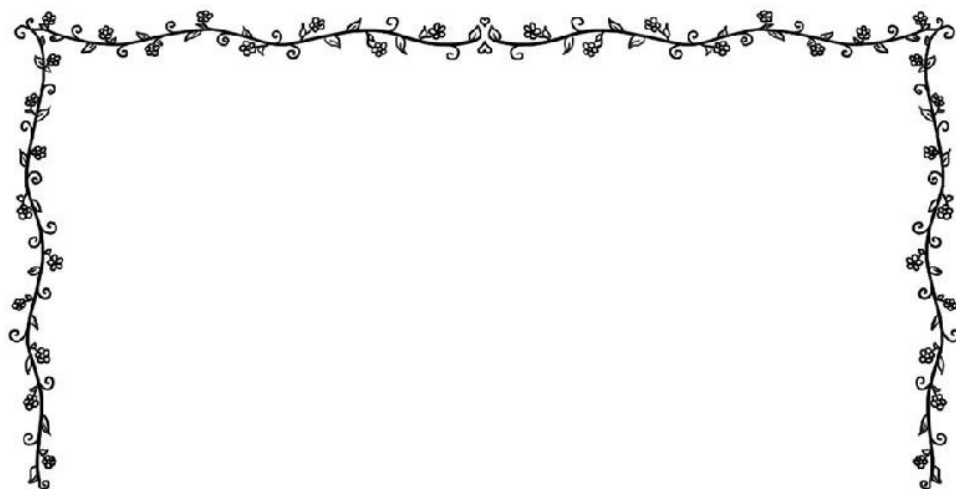
164º DIA

EVITE TIRAR CONCLUSÕES
PRECIPITADAS E FAZER
JULGAMENTOS.

Pense bem antes de emitir sua opinião.

165º DIA

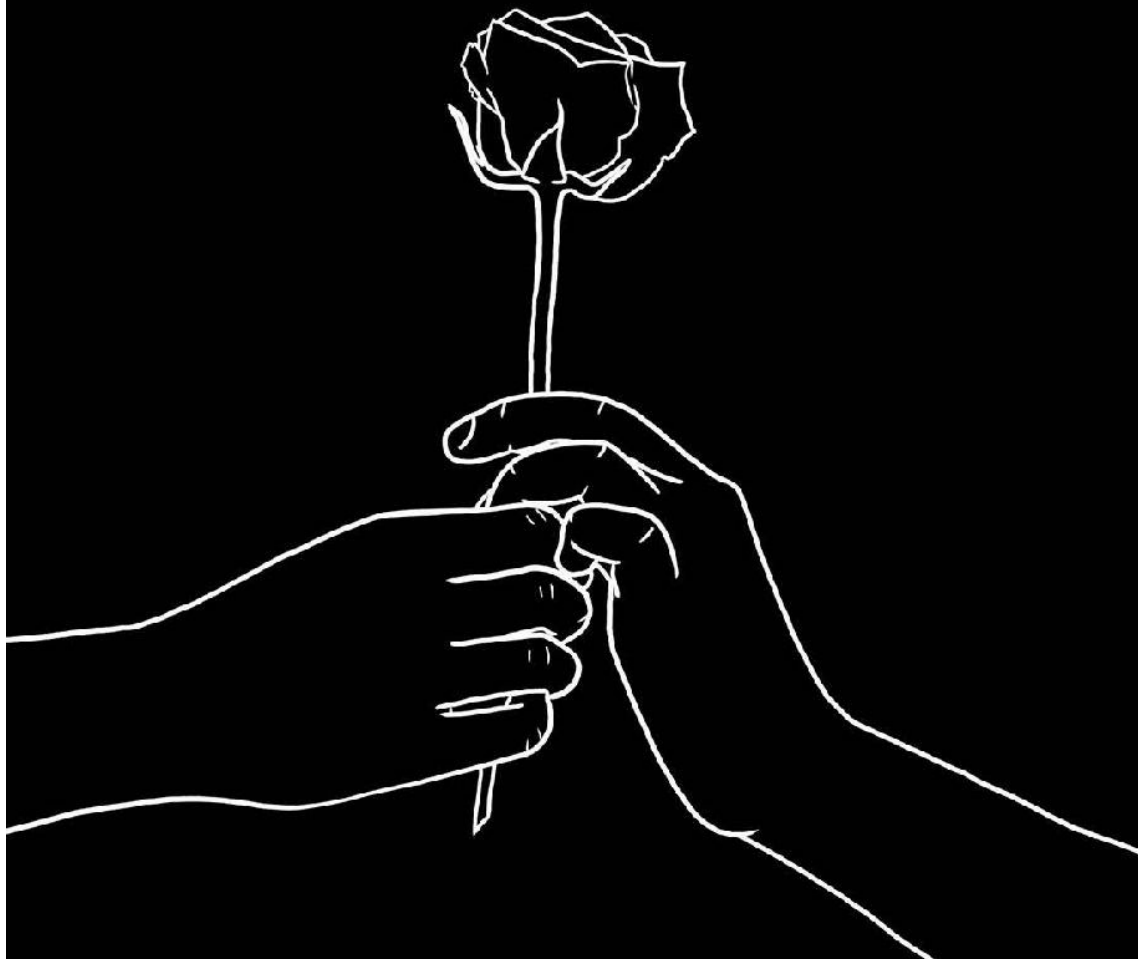
Refleta:
Do que você
precisa abrir
mão hoje para
poder se dedicar
somente ao que é
essencial?



166º DIA

*Não deixe a rotina acabar com
o romantismo do seu relacionamento.*

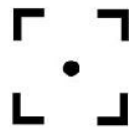
*Faça, hoje, uma surpresa ou algo
para que ela (ou ele) se sinta especial.*



167º DIA

PROPOSTA DO DIA:

COLOQUE O FOCO NAS



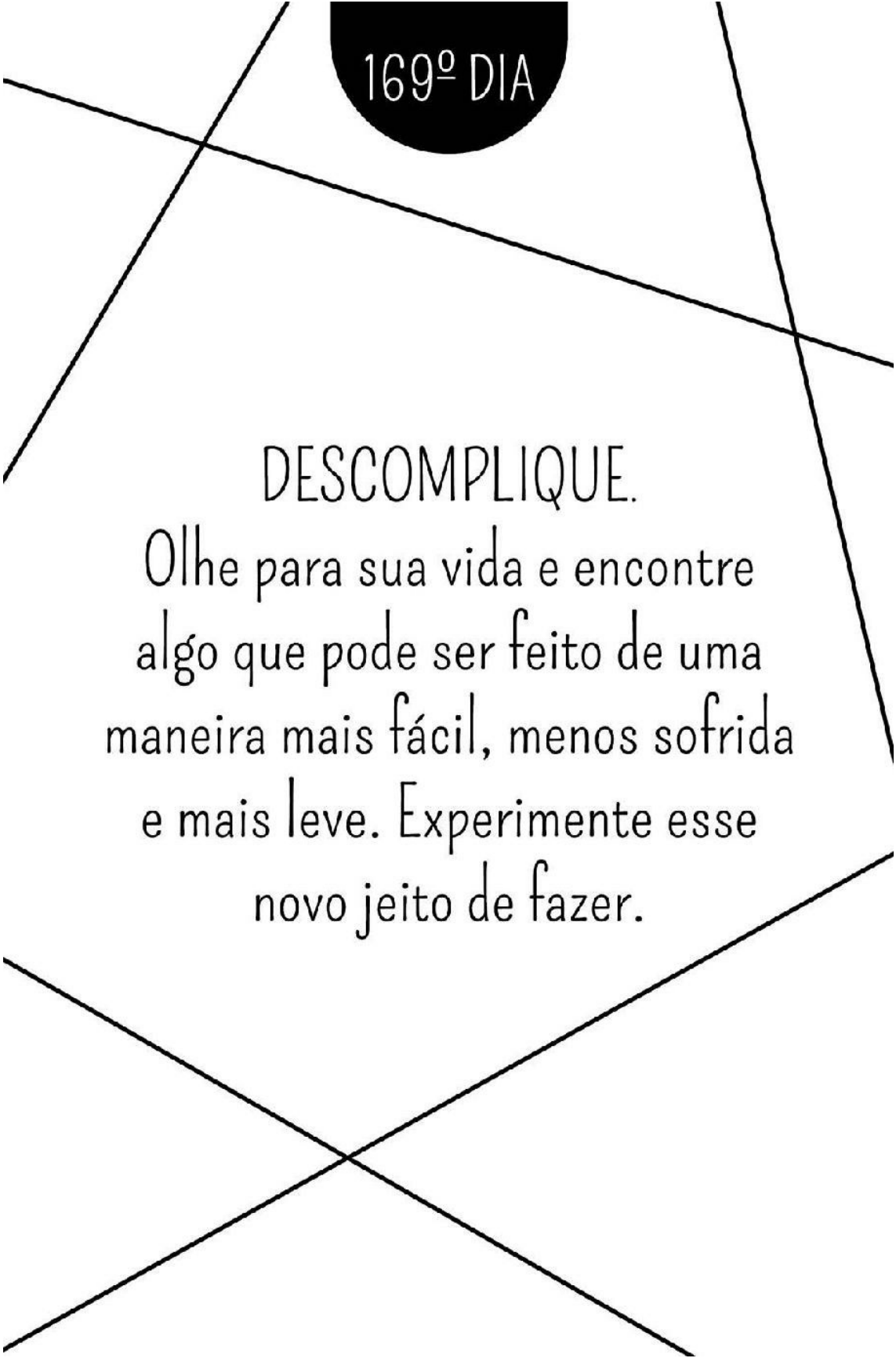
PESSOAS QUE TE INSPIRAM

E TIRE O FOCO DAQUELAS
QUE TE IRRITAM.

168º DIA

Monte um mural dos desejos e cole imagens que representem como deseja que seja sua vida daqui a um ano.

Meus desejos



169º DIA

DESCOMPLIQUE.

Olhe para sua vida e encontre algo que pode ser feito de uma maneira mais fácil, menos sofrida e mais leve. Experimente esse novo jeito de fazer.

170º DIA

**DE QUAL CARACTERÍSTICA
DA SUA PERSONALIDADE
VOCÊ TEM SATISFAÇÃO?
DIGA POR QUÊ.**

171º DIA



172º DIA



Se você pudesse
escolher um presente
hoje, qual seria?



173º DIA

*Escolha uma pessoa e
disponha-se a ajudá-la a
ter sucesso. Desfoque de si
mesmo e dedique-se ao outro.*



174º DIA

QUAL É A PERGUNTA
QUE VOCÊ PODE
FAZER A SI MESMO
PARA OBTER
RESPOSTAS QUE
MELHOREM A SUA
QUALIDADE DE VIDA



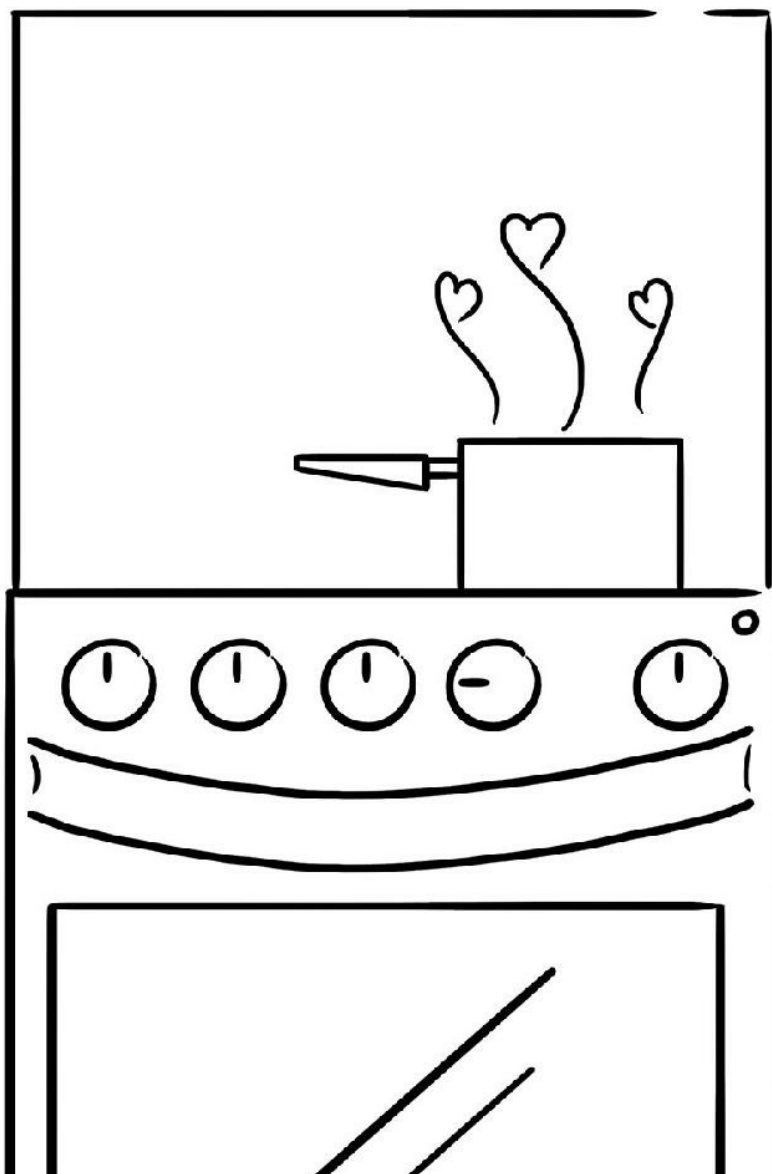
175º DIA

●

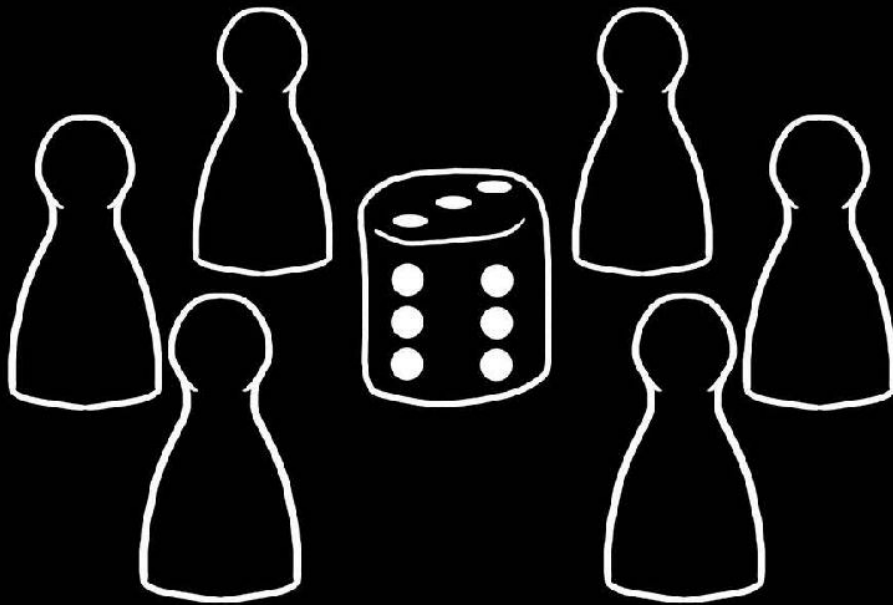
QUAL É A MELHOR
DEMONSTRAÇÃO DE CARINHO QUE
ALGUÉM PODE TER POR VOCÊ?

176º DIA

*Aprenda a cozinhar o seu
prato favorito e coloque todo
o seu amor no preparo.*

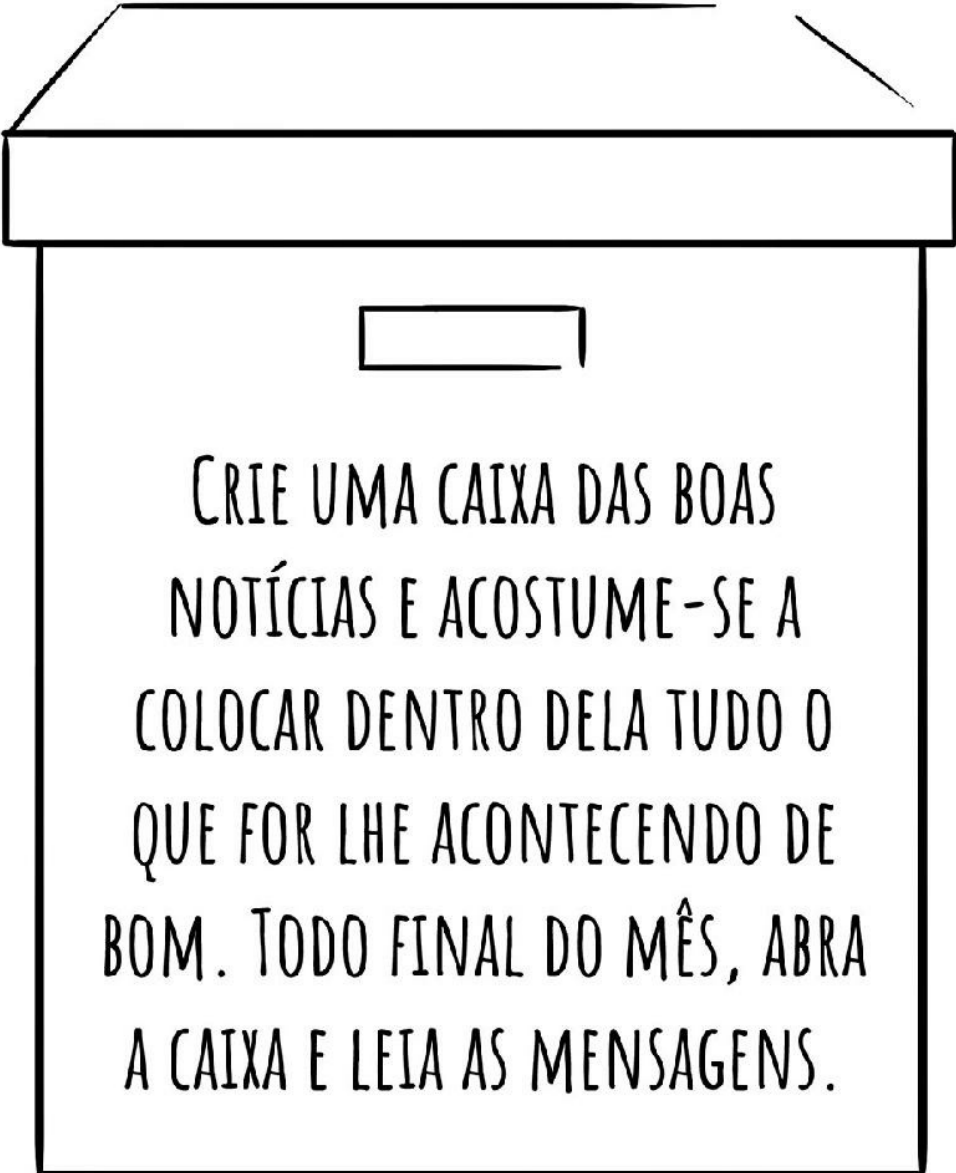


177º DIA



**ESCOLHA UM JOGO DE
TABULEIRO E JOGUE
COM SEU FILHO. SE
ELE NÃO SOUBER,
ENSINE-O A JOGAR.**

178º DIA



CRIE UMA CAIXA DAS BOAS
NOTÍCIAS E ACOSTUME-SE A
COLOCAR DENTRO DELA TUDO O
QUE FOR LHE ACONTECENDO DE
BOM. TODO FINAL DO MÊS, ABRA
A CAIXA E LEIA AS MENSAGENS.

179º DIA

EXERCITE O PODER
DA OBSERVAÇÃO.
UTILIZE TODOS OS
SEUS SENTIDOS
PARA ENTENDER
E PERCEBER O
AMBIENTE E AS
PESSOAS.

180º DIA

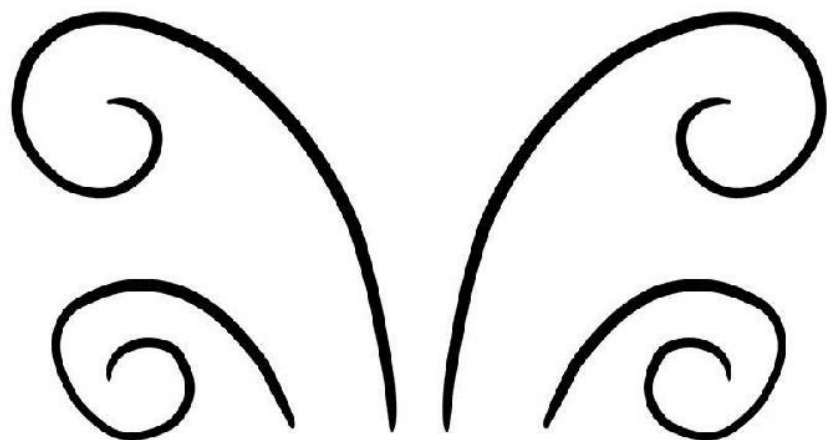
*Experimente hoje
um sabor que nunca
provou antes. Pode
ser uma nova comida
ou uma variedade
de sorvete. Saia da
mesmice e deixe o novo
entrar de alguma
forma em sua vida.*

181º DIA

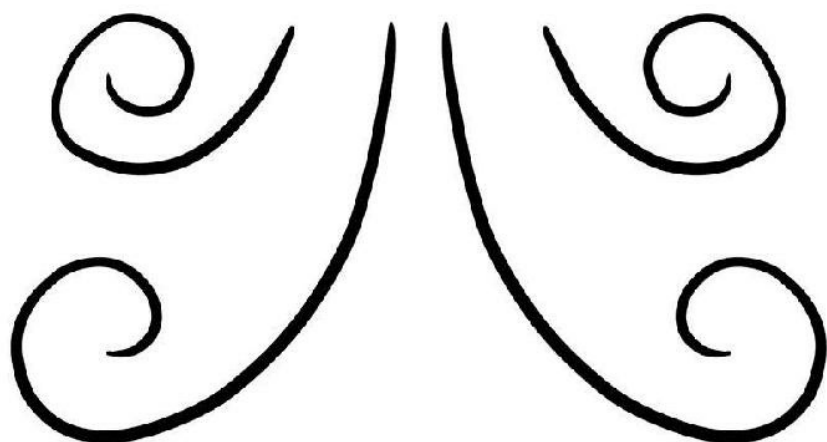


Acenda um
incenso e faça
uma limpeza
energética em
sua casa.

182º DIA



*Técnica para desacelerar a mente:
respire fundo. Inspire o ar lentamente
e solte. Faça isso cinco vezes.*



183º DIA

FAÇA UM MOMENTO RETROSPECTIVA
REVENDO FOTOS ANTIGAS. PERCEBA
SUA JORNADA EVOLUTIVA.



184° DIA

ESCREVA TODAS AS DESCULPAS
QUE VOCÊ DÁ PARA NÃO FAZER O
SEU PLANO DE VIDA ACONTECER.

[illegible]

185º DIA

**QUAIS
PESSOAS SE
AFASTARAM
DE VOCÊ
E VOCÊ
GOSTARIA DE
RESGATAR?**

186º DIA

Imagine que você é o protagonista de um filme e que todas as suas experiências positivas e negativas, de sucesso e de fracasso da sua vida, são a sua história. Seu desafio: defina qual vai ser a próxima cena.

187º DIA

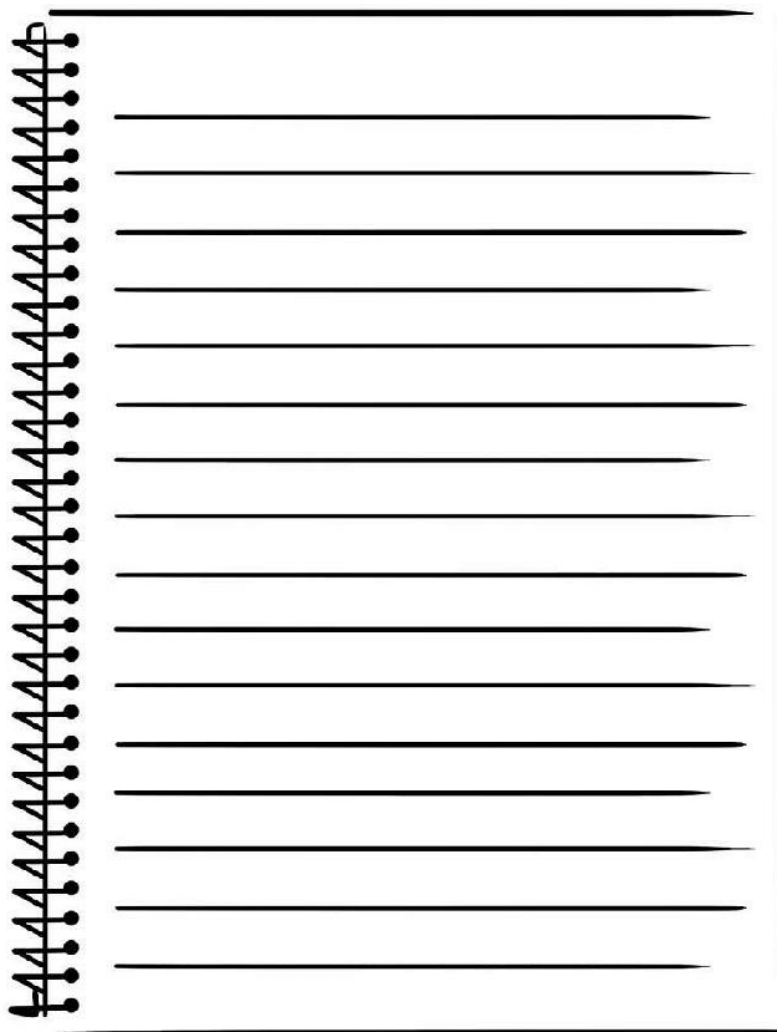
*Você já tem um
projeto de vida claro
e definido? Não?*

*Então coloque no
papel seu desejo de
alma e permita que
seu corpo o realize.*

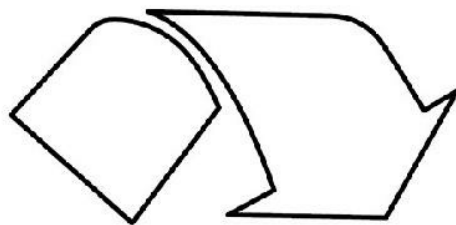
Meu projeto de vida

188º DIA

Compre um caderno de anotações para escrever seus sentimentos e desejos. Isso ajuda você a olhar para si mesmo em perspectiva e organizar seus pensamentos.



189º DIA

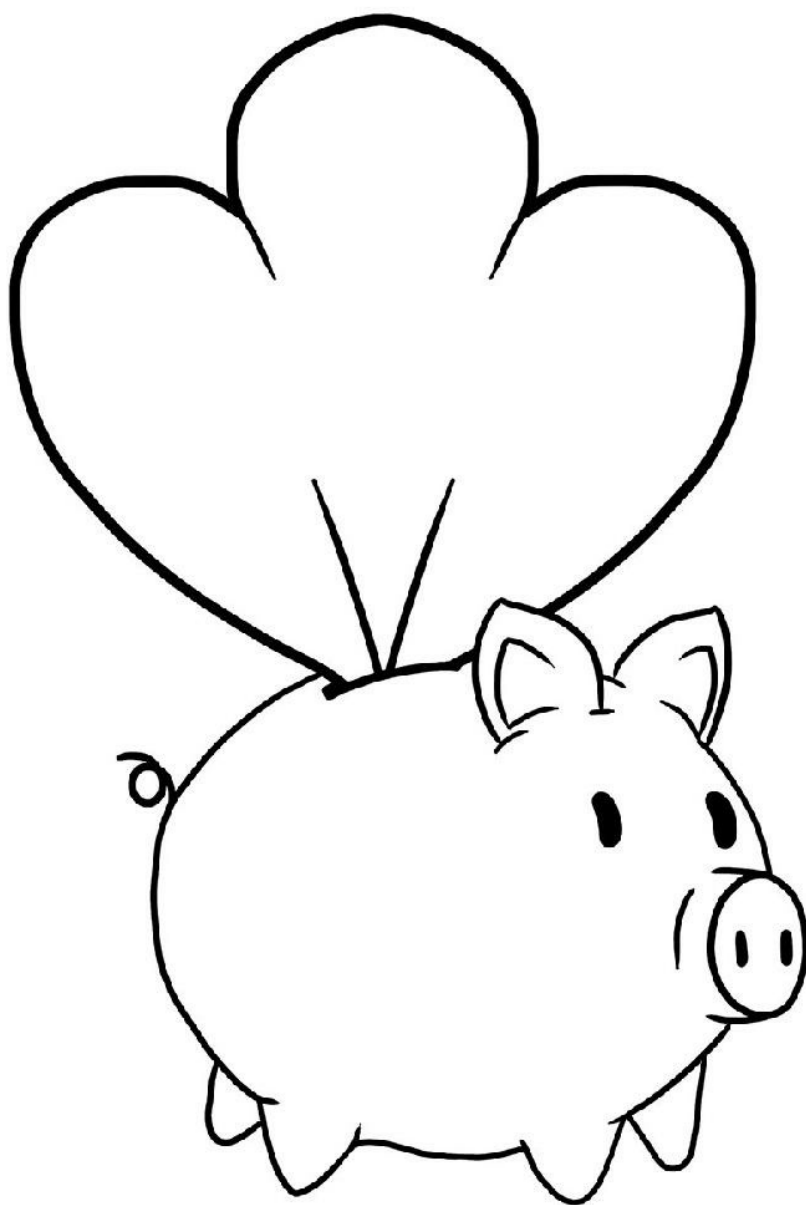


COMECE UMA ATITUDE
ECOLOGICAMENTE
CORRETA HOJE. RECICLE
O LIXO DA SUA CASA.



190º DIA

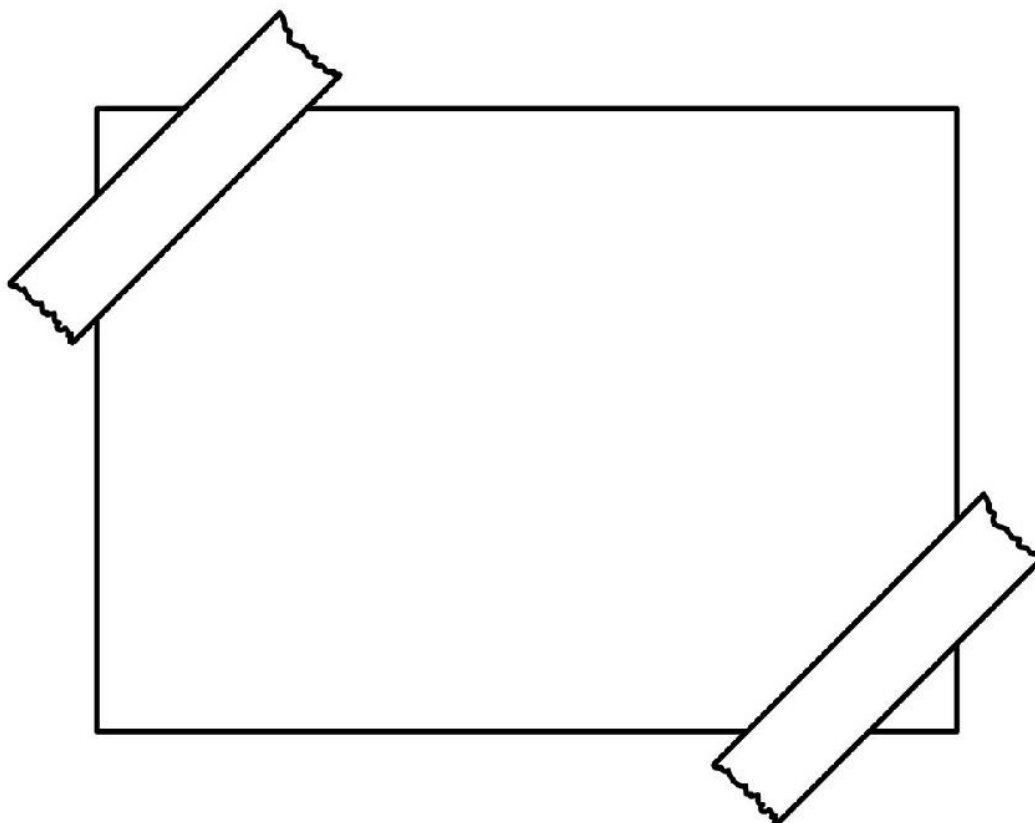
FAÇA UMA LISTA DAS TRÊS ATITUDES
QUE VOCÊ PRECISA TOMAR JÁ PARA TER
UMA VIDA FINANCEIRA MAIS SAUDÁVEL.



191º DIA

Conte uma história para seu filho. Crie esse momento de encontro entre pessoas. Isso faz você resgatar valores pessoais como a esperança, o altruísmo, o desenvolvimento pessoal, o amor...

192º DIA



QUAIS SÃO AS PESSOAS QUE
MAIS INCOMODAM VOCÊ?
SABE DIZER POR QUÊ?

193º DIA

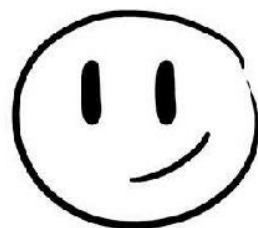
HOJE, COLOQUE DENTRO
DE VOCÊ O SENTIMENTO
DE CONFIANÇA. O
UNIVERSO CONSPIRA
A SEU FAVOR SEMPRE.
ASSIM, NÃO HÁ NADA DE
ERRADO COM VOCÊ.

194º DIA

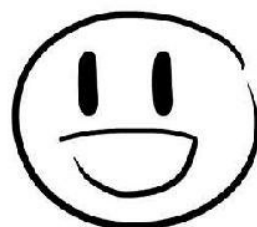
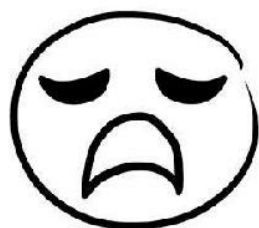
**VOCÊ SE CONSIDERA UMA BOA
COMPANHIA PARA SI MESMO? LISTE
O QUE VOCÊ FAZ PARA SE AGRADAR
E SE SENTIR BEM NA PRÓPRIA PELE.**

A large rectangular box with a spiral binding at the top, intended for writing a list. The box is empty and occupies the lower half of the page.

195º DIA

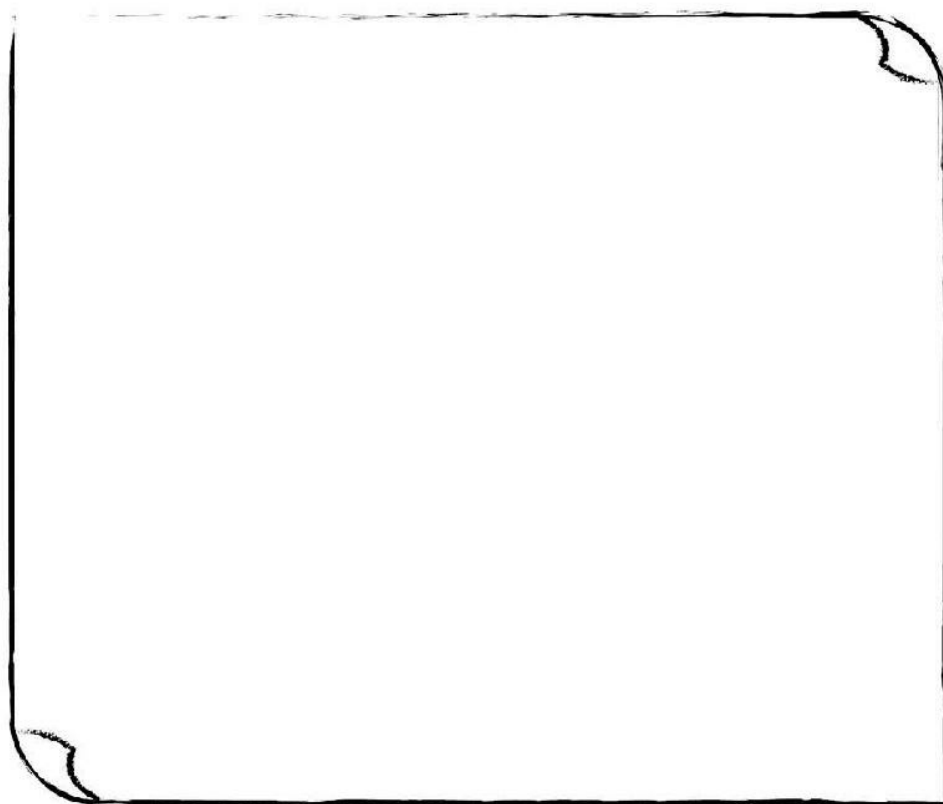


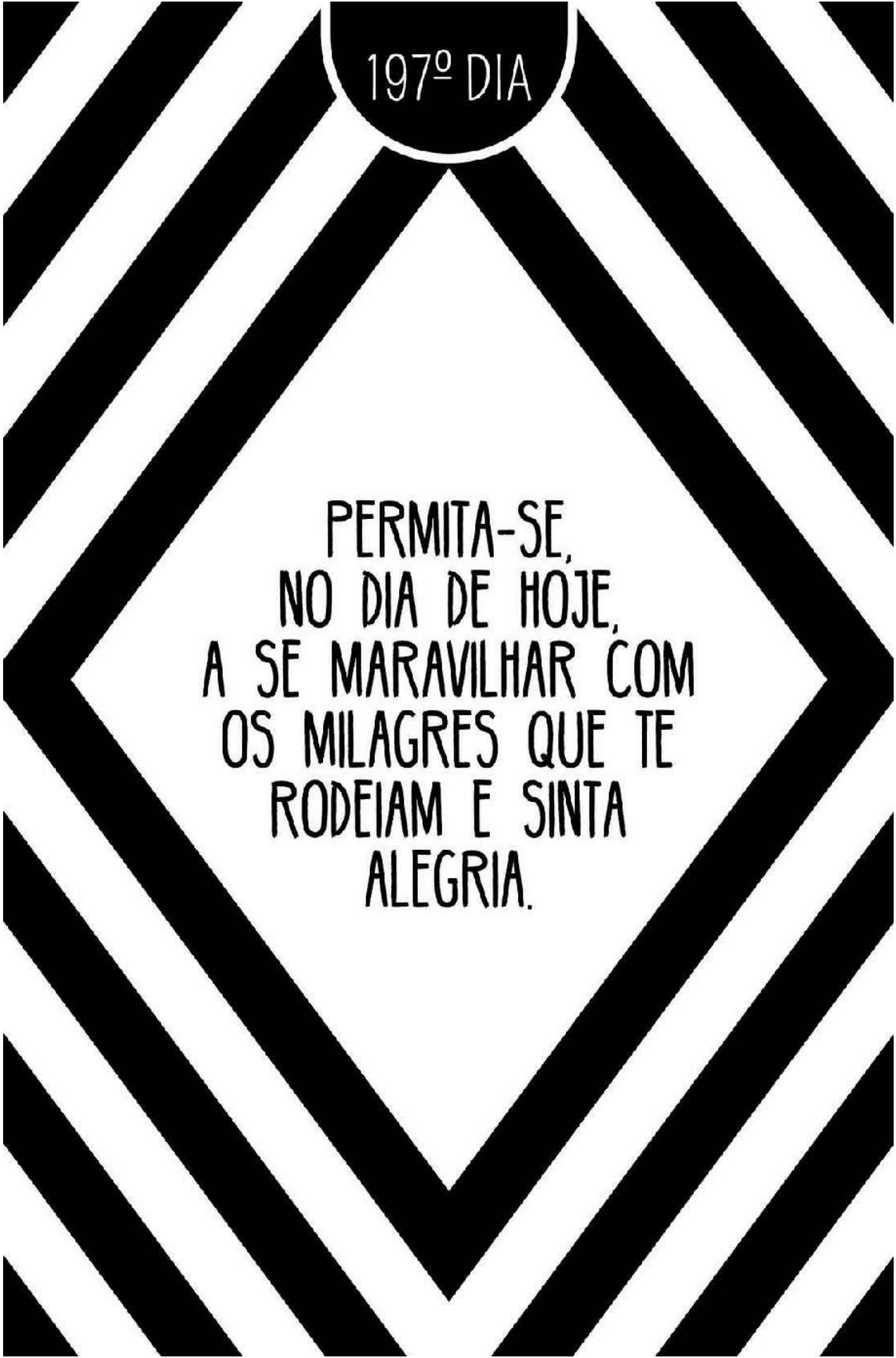
VOCÊ JÁ PENSOU QUE PODE
ESCOLHER O QUE VAI SENTIR? HOJE,
ESCOLHA SE QUER FICAR COM RAIVA,
NERVOSO, ANSIOSO OU SE PODE
DAR UM SIGNIFICADO DIFERENTE...



196º DIA

*O desafio de hoje é trabalhar a
impaciência, consciente de que as
coisas acontecem no seu tempo. Em
quais situações você precisa exercitar
a serenidade e a aceitação?*





197º DIA

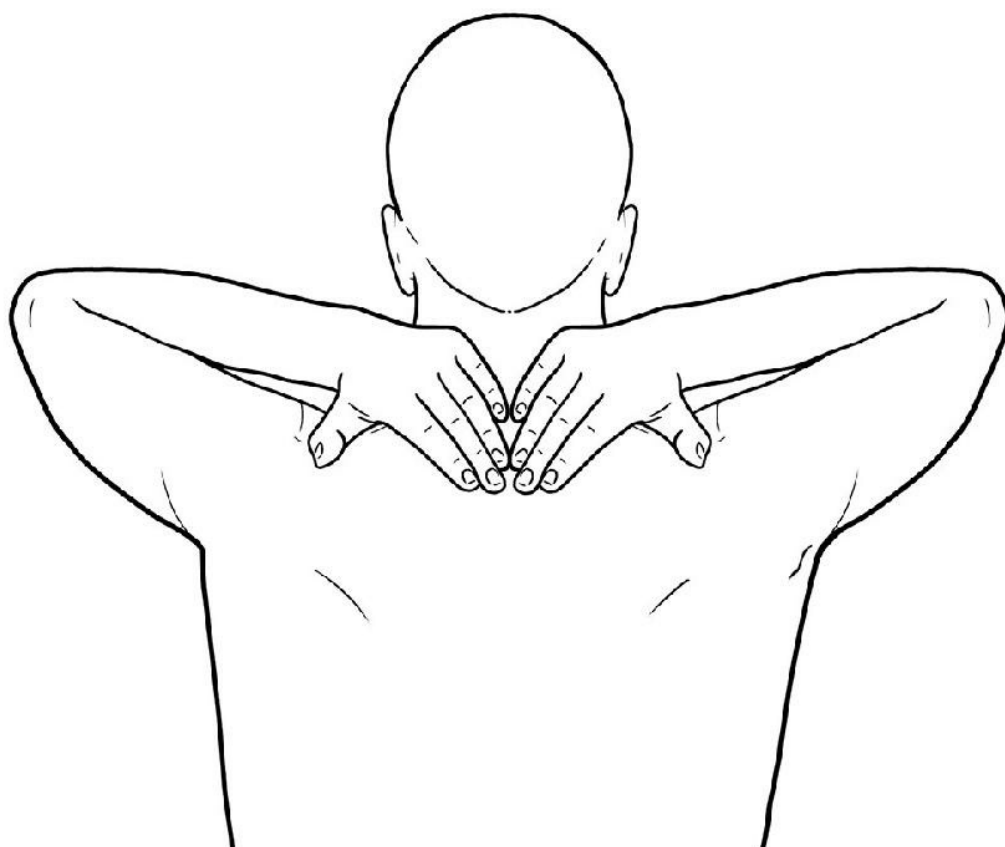
PERMITA-SE,
NO DIA DE HOJE,
A SE MARAVILHAR COM
OS MILAGRES QUE TE
RODEIAM E SINTA
ALEGRIA.

198º DIA

*Faça menos coisas.
Olhe para sua vida e pergunte-se:
Eu posso fazer menos e mesmo
assim ser feliz?*

199º DIA

NO FINAL DO DIA, AO CHEGAR
EM CASA, SE DÊ DE PRESENTE
UMA AUTOMASSAGEM NA REGIÃO
DOS OMBROS E NA CERVICAL PARA
ALIVIAR TENSÕES E RELAXAR.

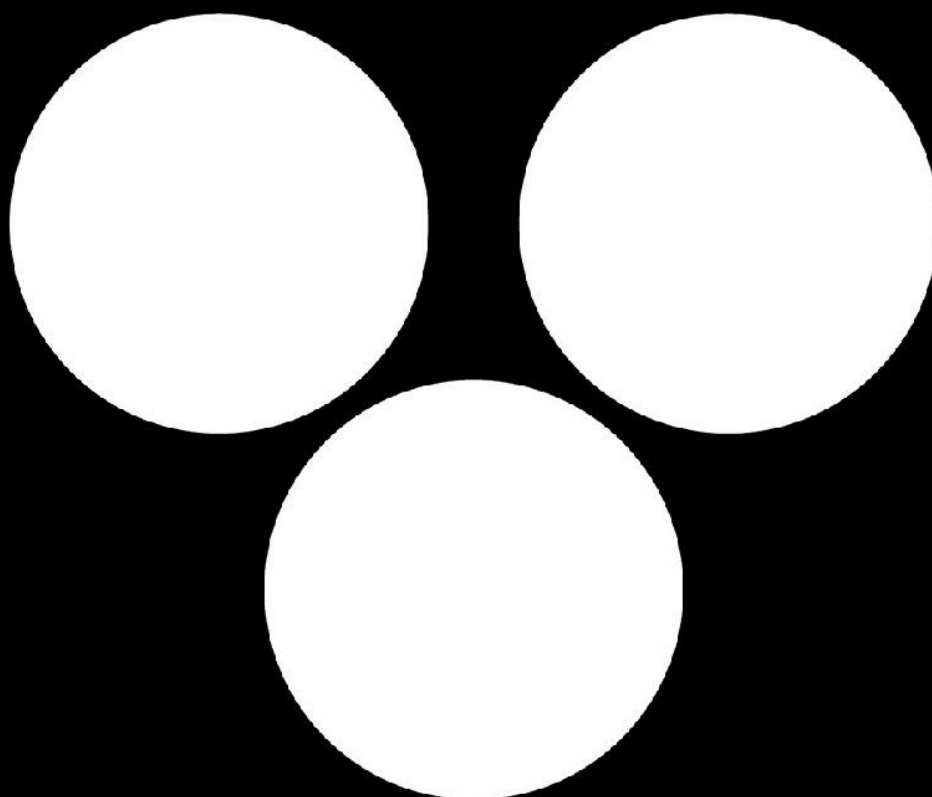


200º DIA

ACEITE O
QUE A VIDA TE
APRESENTA. O
SOFRIMENTO É
GERADO PELA
NÃO ACEITAÇÃO.

201º DIA

LISTE TRÊS RAZÕES
PELAS QUAIS VOCÊ
QUER SER CONHECIDO.

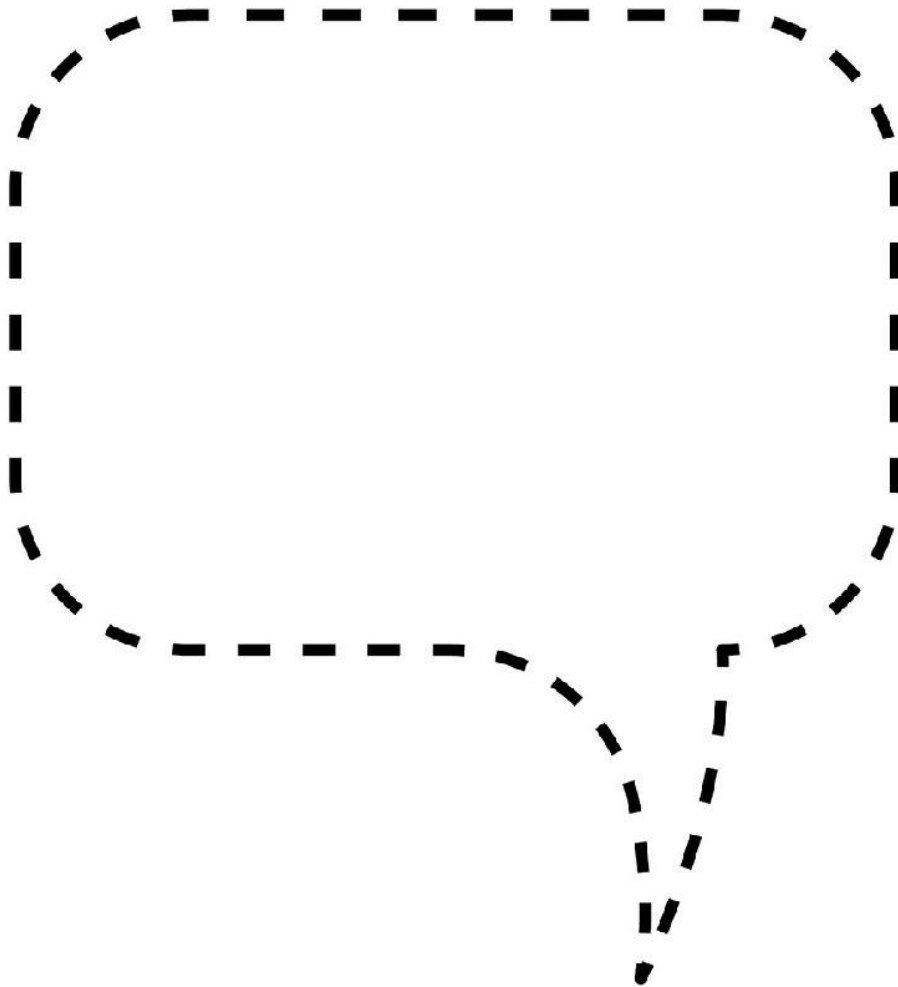




Entre em sintonia com toda a
abundância de vida que existe ao
nosso redor. Reconheça vida na
chuva, no sol, na neve. Entre o
céu e a Terra há muito mais vida
do que os olhos físicos podem ver.



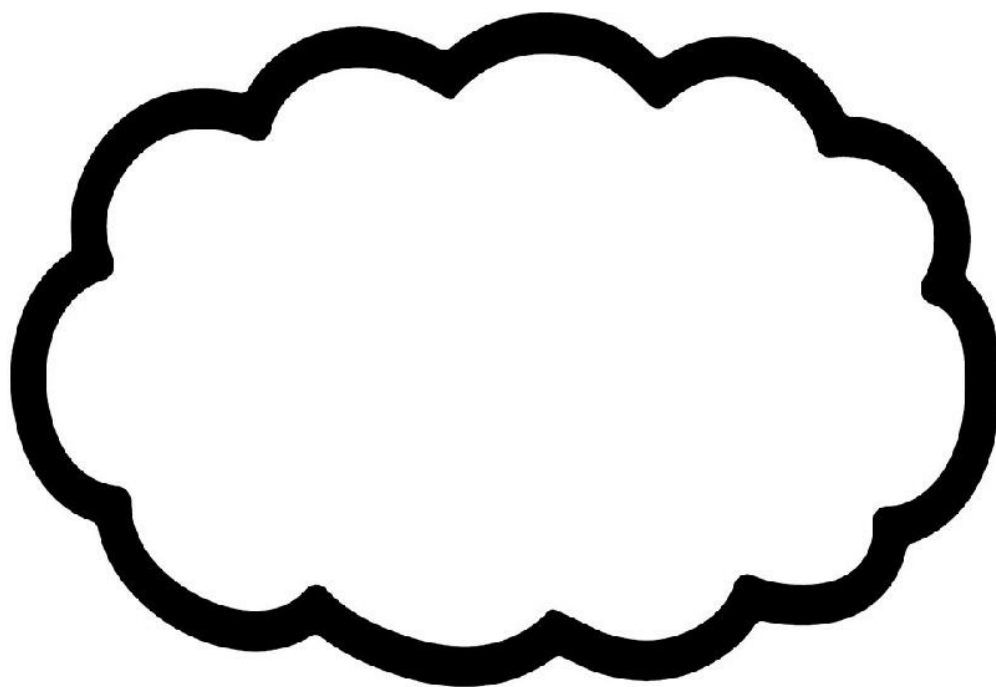
203º DIA



QUEM FOI OU É O SEU MESTRE/MENTOR
NO CAMINHO DA ESPIRITUALIDADE? O
QUE VOCÊ APRENDEU/APRENDE COM
ESSA PESSOA?

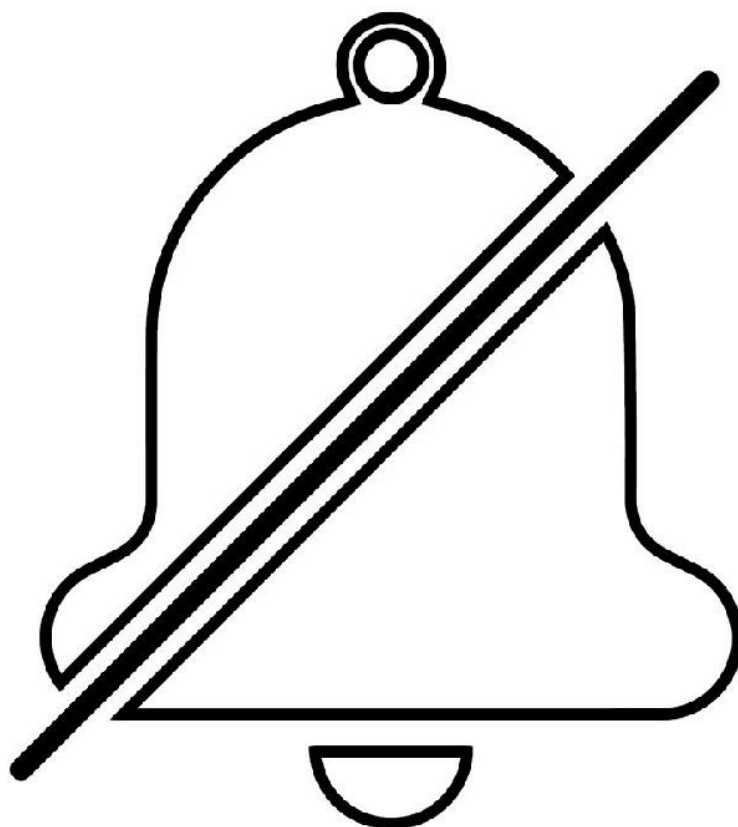
204º DIA

QUAL DECISÃO VOCÊ ESTÁ
EMPURRANDO COM A BARRIGA?



Dê o start para resolvê-la hoje.

205º DIA



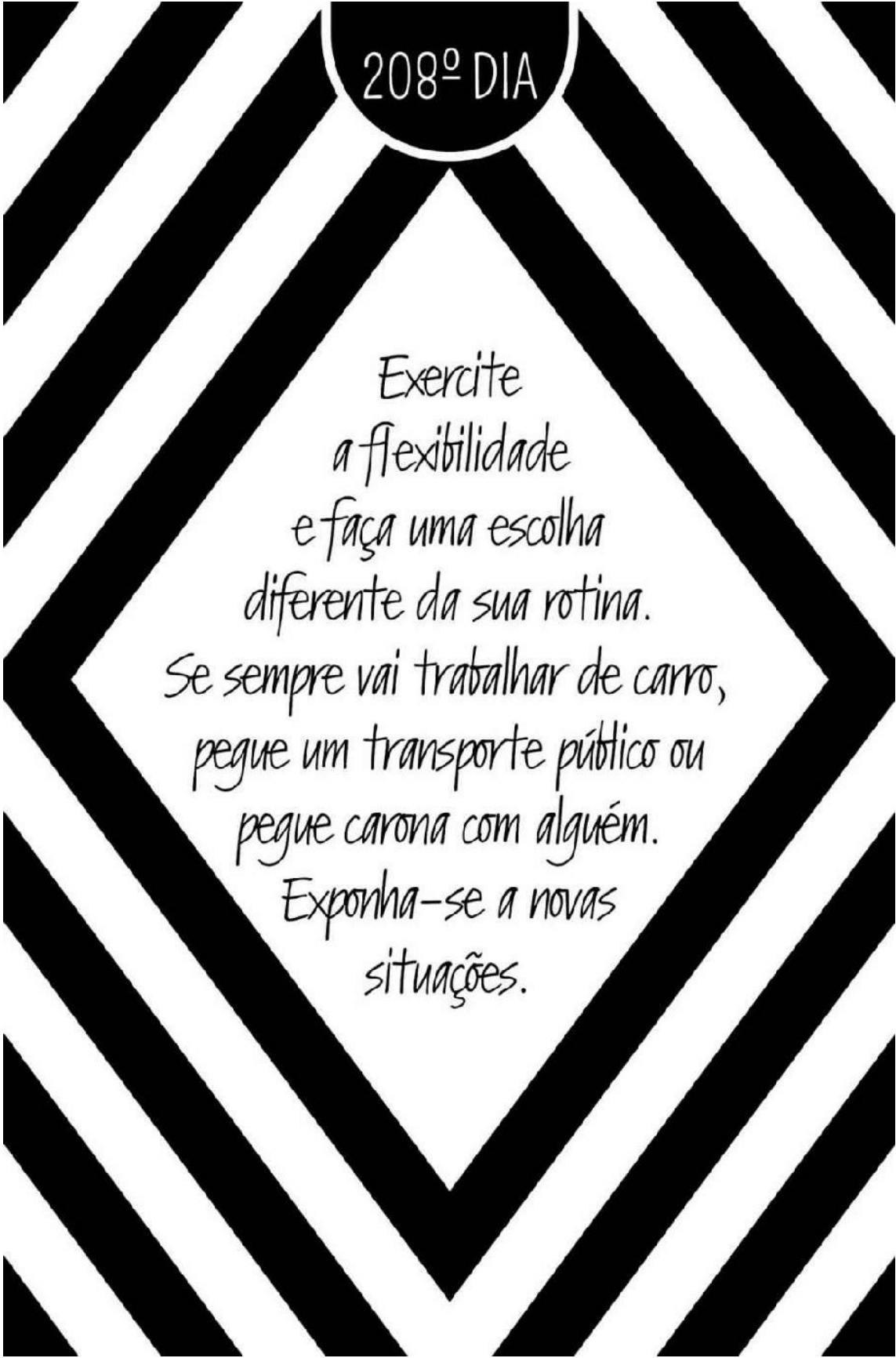
Desative as notificações irrelevantes do seu celular e conecte-se somente quando realmente for necessário.

206º DIA

Pratique o minimalismo que, em outras palavras, significa simplicidade. Como você pode deixar sua vida mais simples?

207º DIA

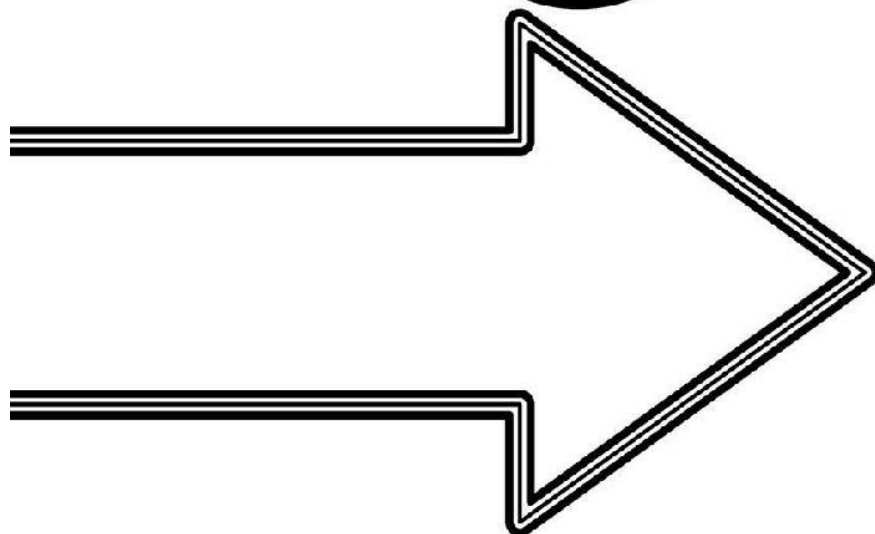
CONFIE NO PODER DE
CONSTRUIR ALGO GRANDE
DANDO PEQUENOS PASSOS.
COMECE HOJE A DEDICAR
10 MINUTOS DO SEU DIA PARA
AQUELA META QUE NÃO SAI DA
SUA CABEÇA NEM DO PAPEL.



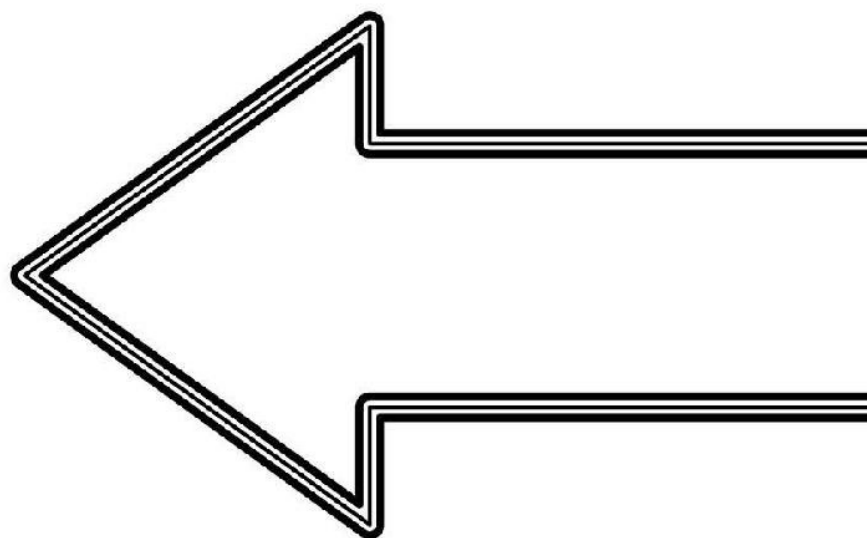
208º DIA

Exercite
a flexibilidade
e faça uma escolha
diferente da sua rotina.
Se sempre vai trabalhar de carro,
pegue um transporte público ou
pegue carona com alguém.
Exponha-se a novas
situações.

209º DIA



*Hoje seu desafio é fazer trocas.
Troque um comportamento que te
enfraquece por outro que te fortalece.*



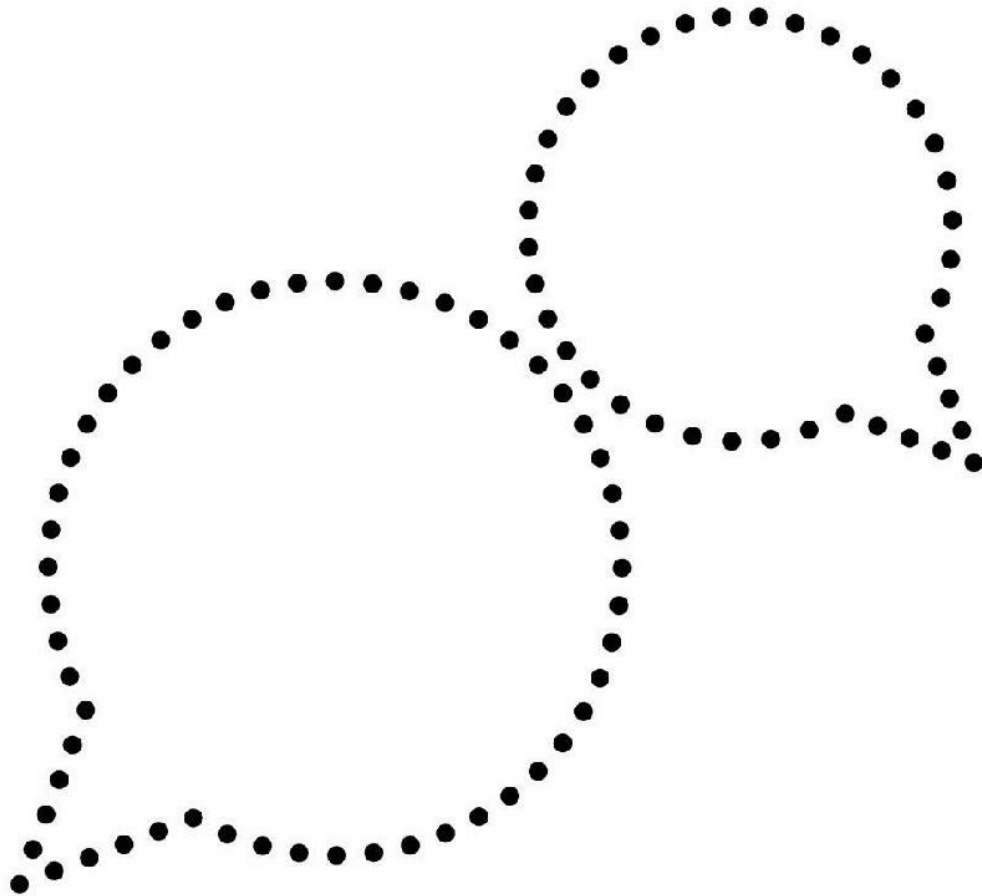
210º DIA



DESCREVA O SEU DIA EM
ATÉ 140 CARACTERES.



211º DIA



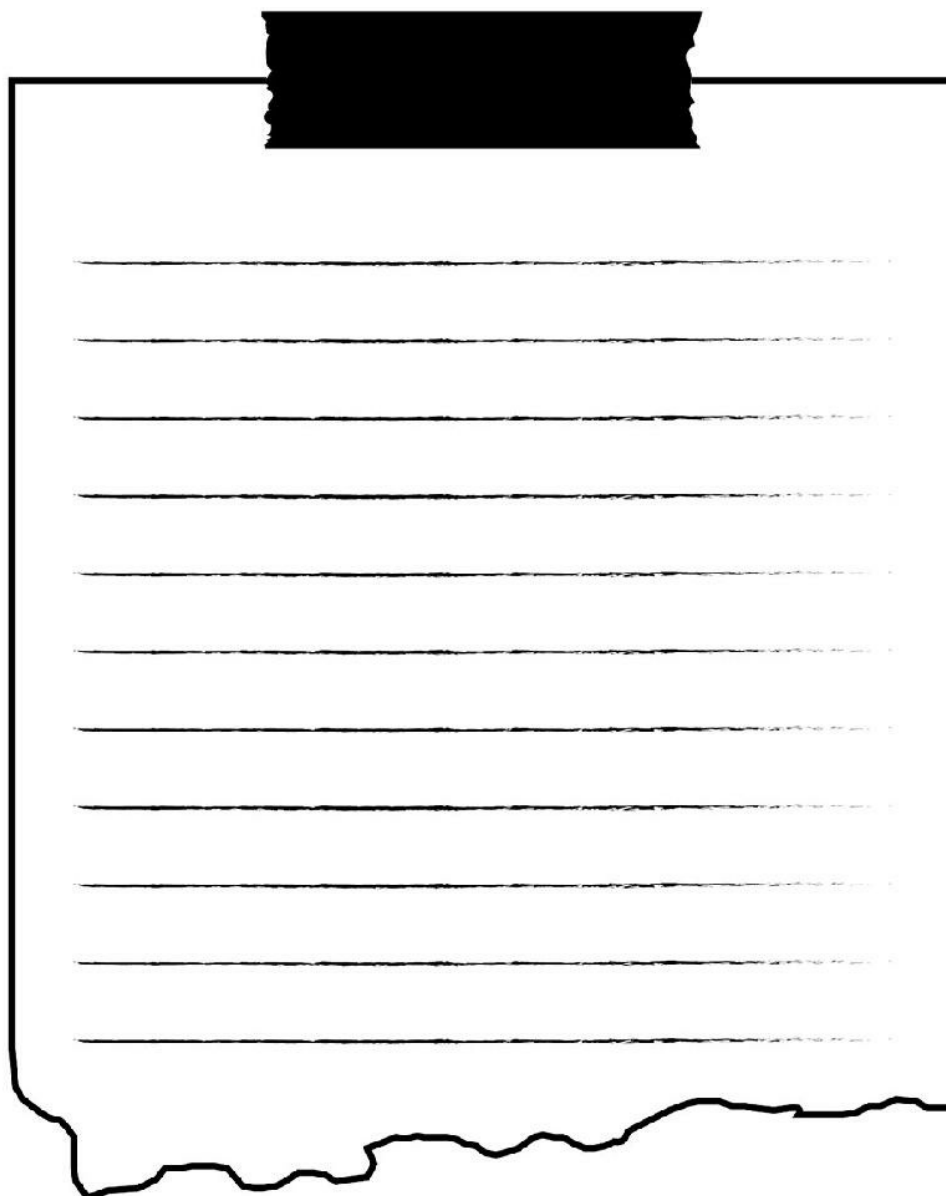
**LISTE AS COISAS QUE OS
SEUS PAIS DIZIAM PARA
VOCÊ E VOCÊ REPETE
PARA SEU FILHO.**

212º DIA

EVITE A
PROCRASTINAÇÃO
HOJE. EM VEZ
DE ENSAIAR
PARA COMEÇAR
UMA TAREFA,
SIMPLEMENTE
COMECE.

213º DIA

*O que vem à sua mente quando você
pensa em ser uma pessoa plena?*



A large rectangular box with a torn bottom edge, containing horizontal lines for writing. A black rectangular redaction mark is positioned at the top center of the box.

214º DIA

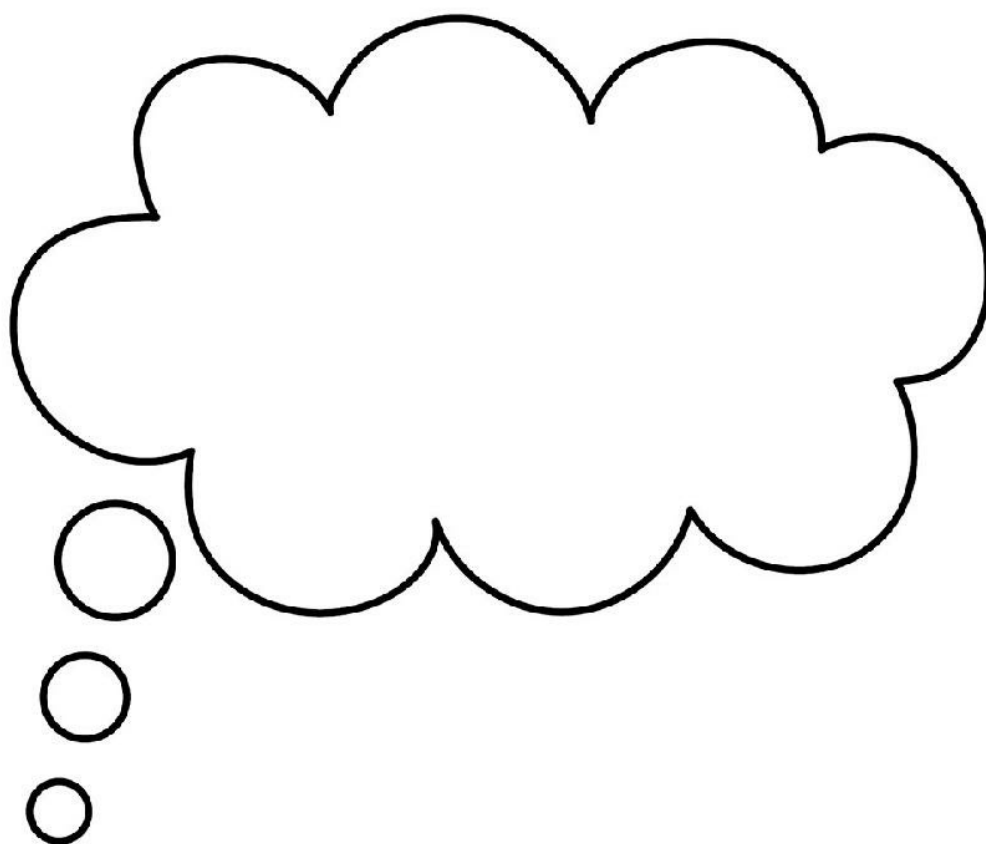
QUAIS SÃO
AS SUAS
PREOCUPAÇÕES
DE HOJE?

215º DIA

O QUE
DESPERTA
EM VOCÊ O
SENTIMENTO
DE INVEJA?

216º DIA

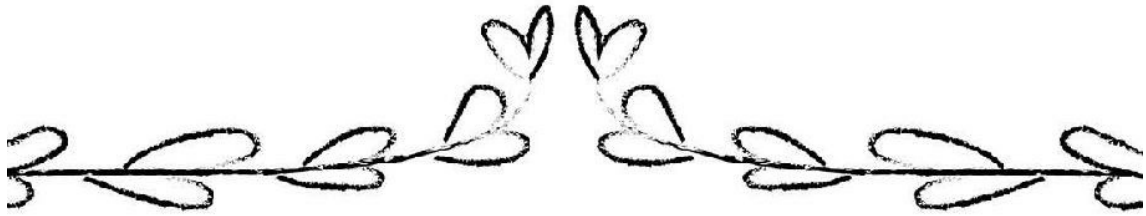
*O que você pode começar a fazer
hoje para agir com mais consideração
em relação ao próximo?*



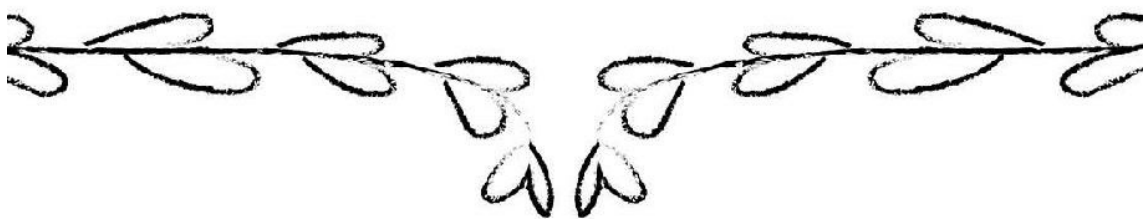
217º DIA

*Peça a uma pessoa
que você ama e em
quem confia que diga
qual comportamento
você deveria melhorar
e qual deveria
manter como está.*

218º DIA

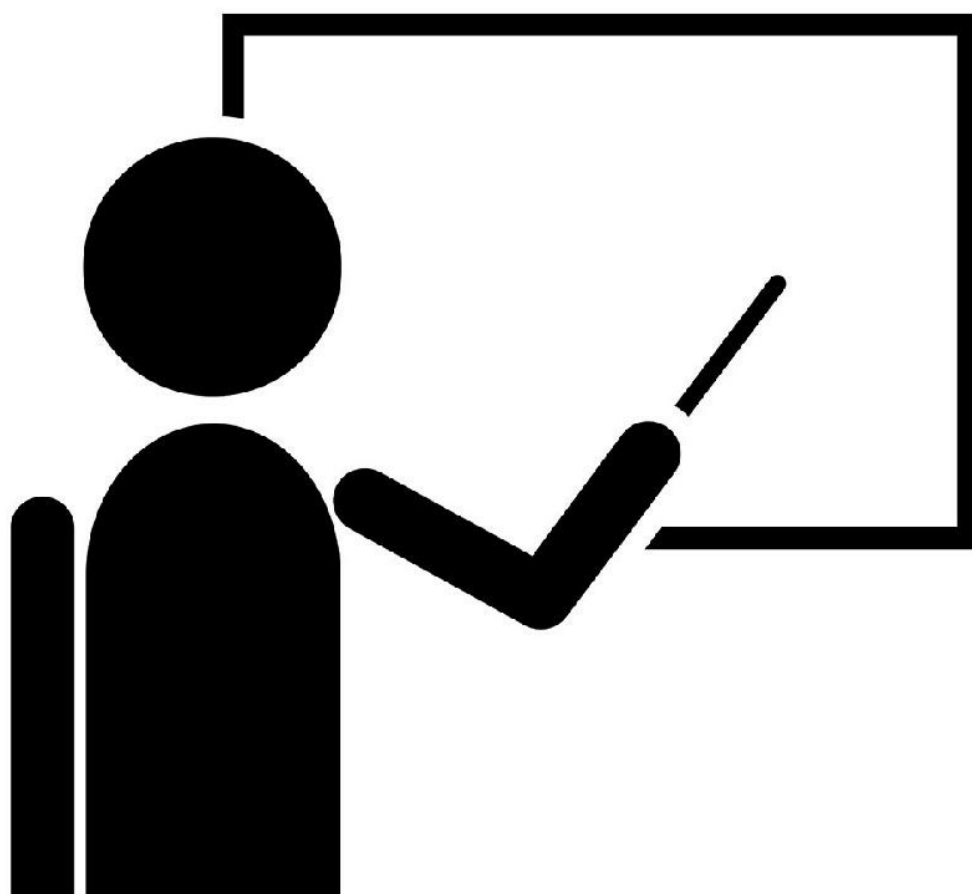


Cite algo que você tem
muita vontade de fazer,
mas não o faz por medo.



219º DIA

VOCÊ TEVE UM PROFESSOR
INESQUECÍVEL? POR QUE
ELE MARCOU A SUA VIDA?

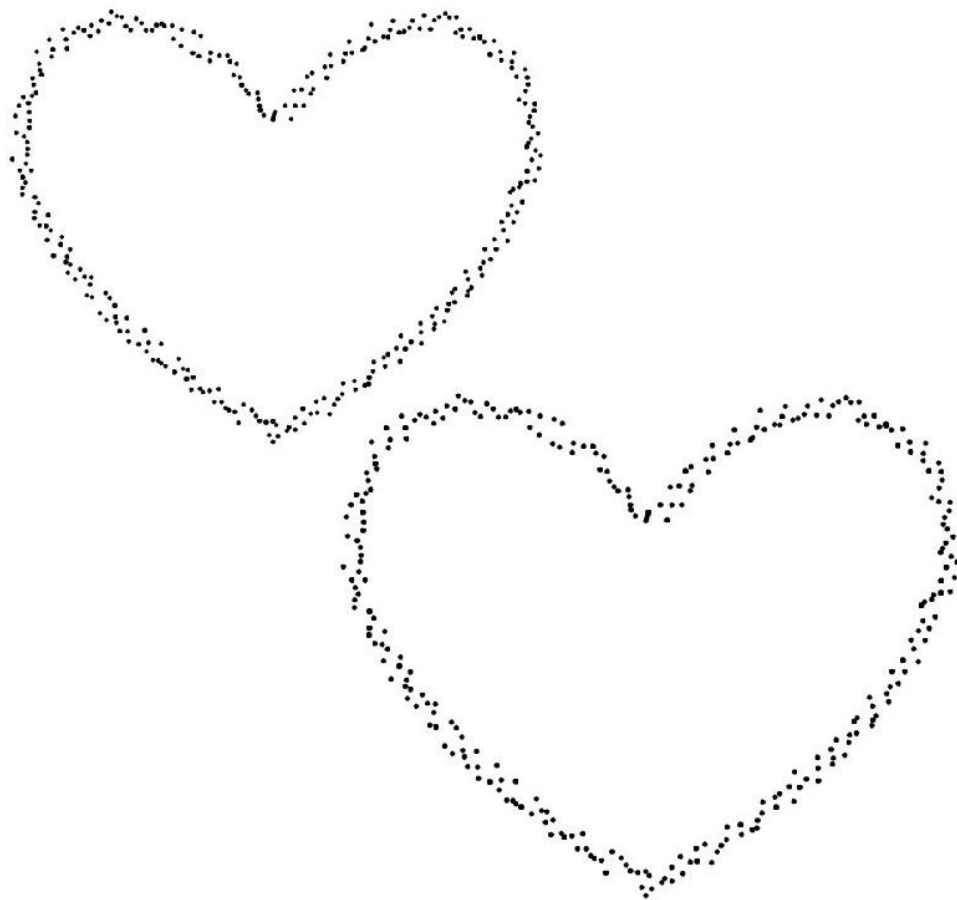


220º DIA

Pense no seu
maior momento
de dificuldade.

Quem estava
lá para te
ajudar?

221º DIA



QUE CARACTERÍSTICAS UMA
PESSOA PRECISA TER PARA
GANHAR SEU CORAÇÃO?

222º DIA

A QUE HORAS VOCÊ
COSTUMA SE LEVANTAR
E A QUE HORAS VAI
DORMIR?

223º DIA

Qual é a melhor
parte do seu dia?

224º DIA

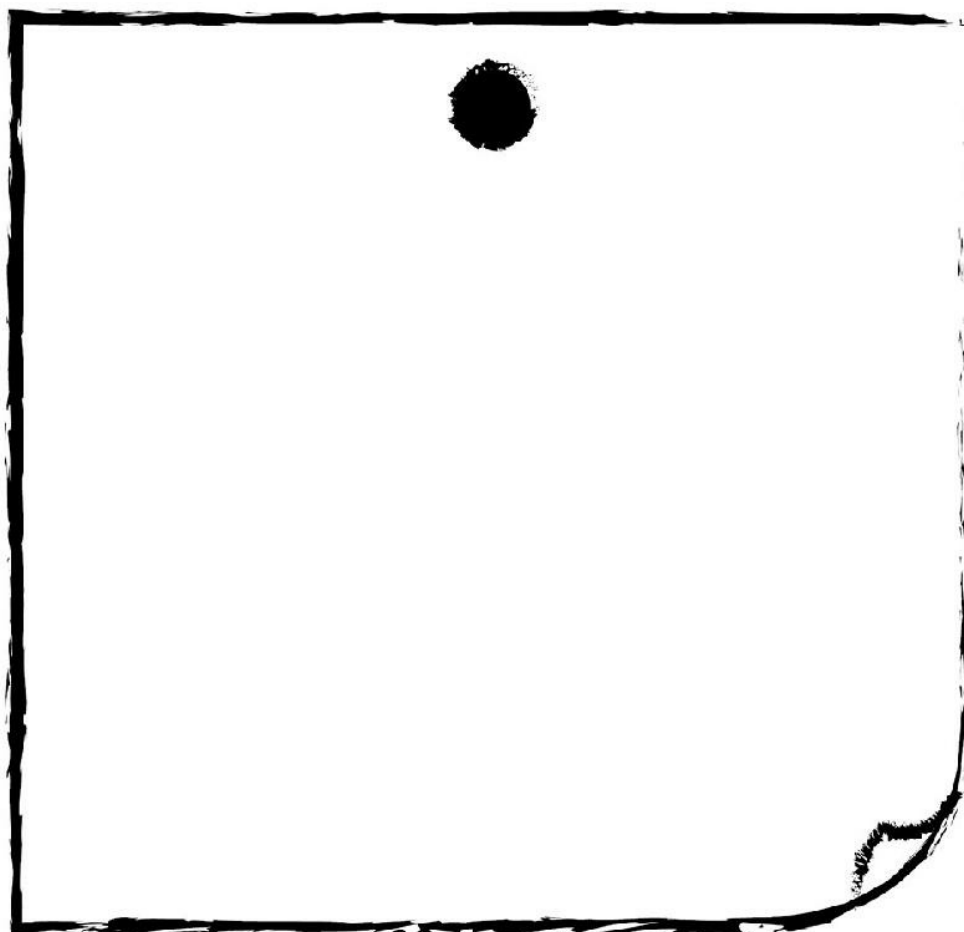
Coloque-se em primeiro lugar! Diante da indecisão, existe uma tendência de sermos consumidos pelos diversos questionamentos sobre o que os outros vão pensar.

225º DIA

QUAL FOI A MELHOR
DECISÃO QUE VOCÊ
JÁ TOMOU NA VIDA?

226º DIA

*Escreva uma oração
de agradecimento.*



227º DIA

Do que você mais se
arrepende nesta vida?

228º DIA

Refleta: o que você
está fazendo hoje vai
te aproximar do seu
plano de vida? Se sim,
vá em frente; se se der
conta de que não, busque
outras possibilidades.

229º DIA

QUAIS SÃO OS TRÊS VERBOS DA SUA VIDA? OU SEJA,
QUAIS SÃO AS ATITUDES QUE VOCÊ MAIS PRÁTICA?
ESTÁ FELIZ COM ELAS? MUDARIA ALGUMA?

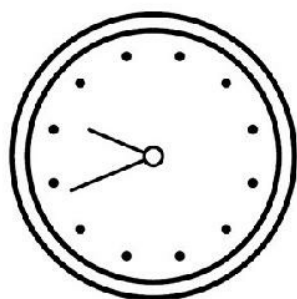
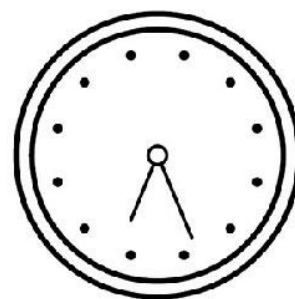
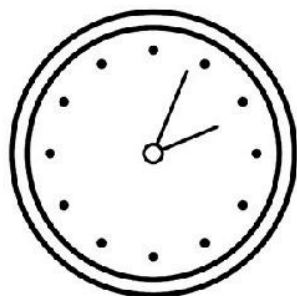
•		•
•		•

•		•
•		•

•		•
•		•

230º DIA

*Liste as coisas que não estão acontecendo
no tempo que você deseja. Reflita se pode
olhar para elas de uma nova maneira.*



231º DIA

SE ALGUÉM TRATAR
VOCÊ MAL, NÃO
REAJA. PORQUE
REAÇÃO É COMO
JOGAR GASOLINA
NA FOGUEIRA.
NEUTRALIZE O
EFEITO DA MALDADE
ALHEIA COM AMOR.

232º DIA



QUANTO TEMPO
VOCÊ LEVA DE CASA
AO TRABALHO?

A hand-drawn path consisting of several horizontal and vertical line segments, forming a zig-zag shape. It starts with a location pin icon at the top right, goes left, then down, then right, then down, then right, then down, then right, and ends with a location pin icon at the bottom left.

233º DIA

**ESCREVA O QUE
DEIXA VOCÊ
DE MAU HUMOR.**



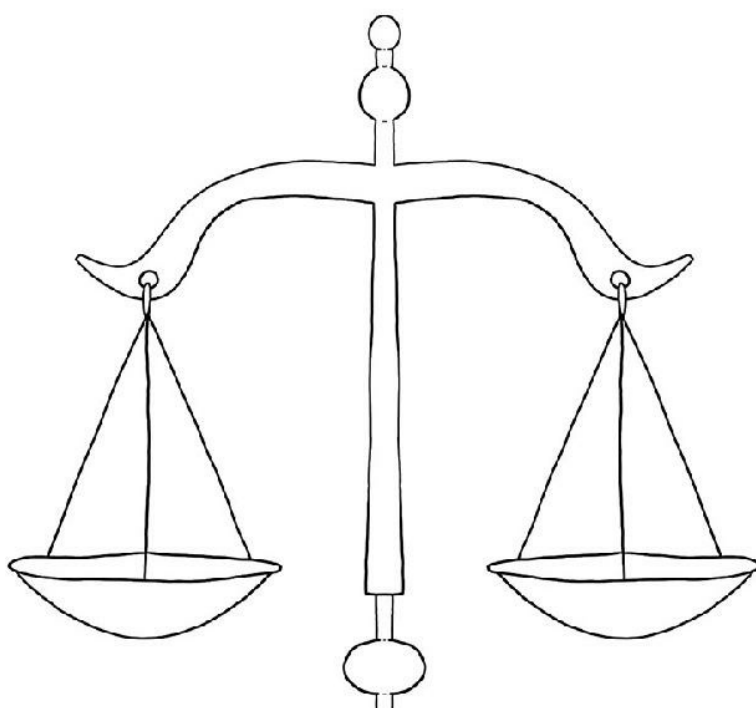
234º DIA

O QUE, PARA VOCÊ,
É INEGOCIÁVEL?



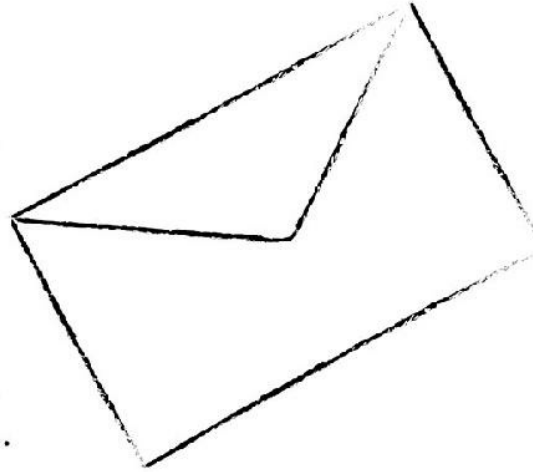
235º DIA

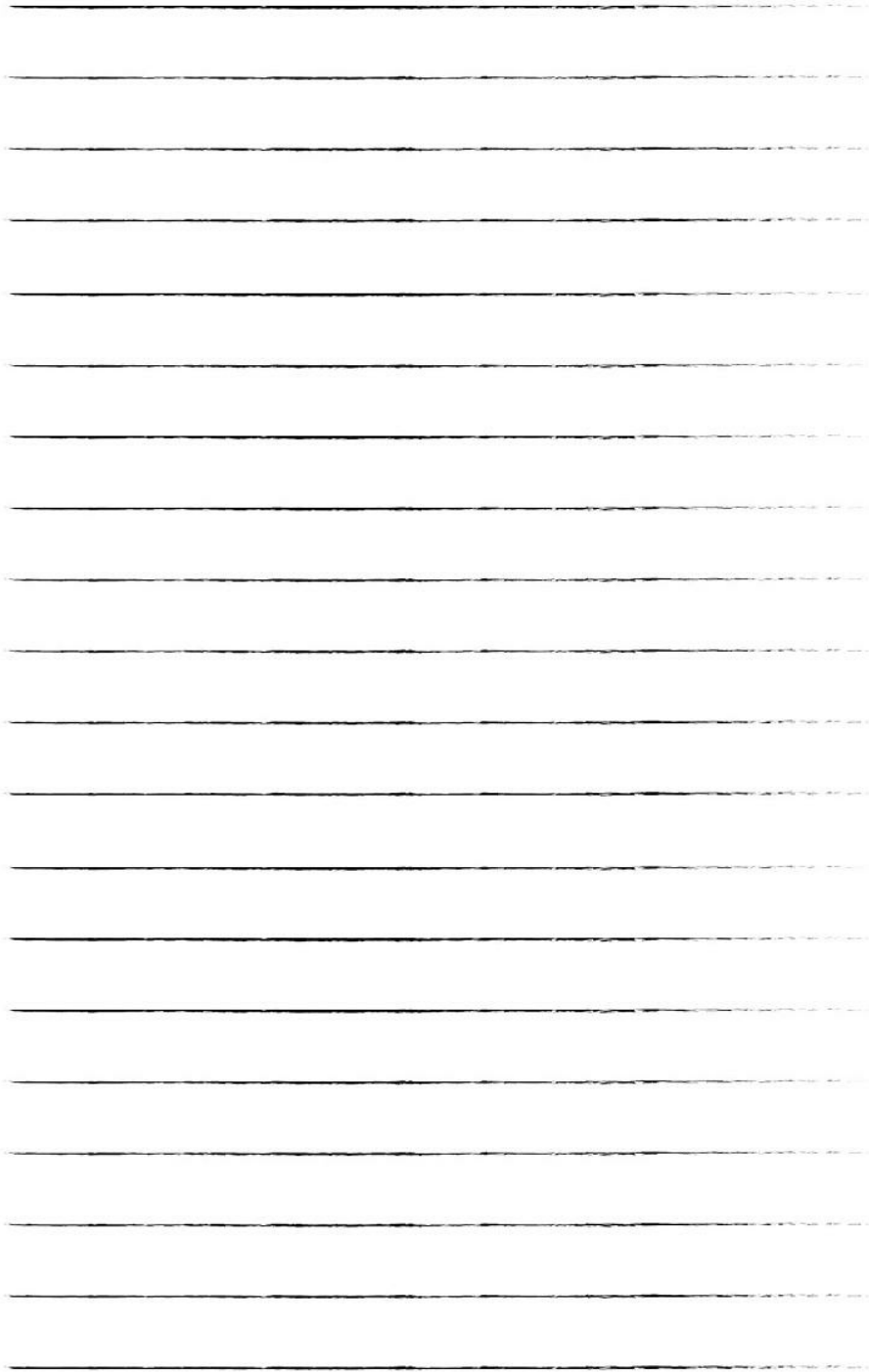
Analise como está o seu equilíbrio
entre vida pessoal e profissional.
Faça uma lista do que você faz no dia
relacionado a cada uma dessas áreas.



236º DIA

ESCREVA UMA
CARTA PEDINDO
DESCULPAS A
ALGUÉM QUE
VOCÊ ACREDITA
TER MACHUCADO.





237º DIA

tome a
iniciativa de
programar um
encontro para
rever amigos
queridos do
passado.

238º DIA

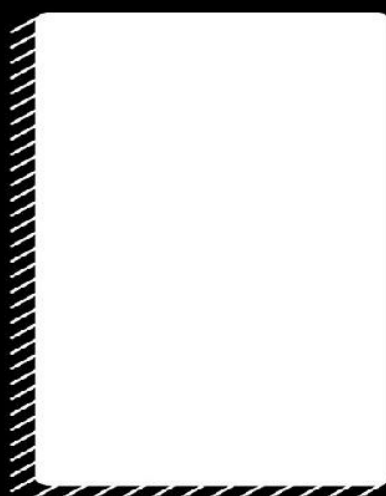
VOCÊ CONSEGUE IDENTIFICAR QUAIS
SÃO AS PESSOAS TÓXICAS DO SEU
CONVÍVIO? REFLITA SOBRE COMO
PODE NEUTRALIZAR O EFEITO DELAS
EM SUA VIDA.

239º DIA

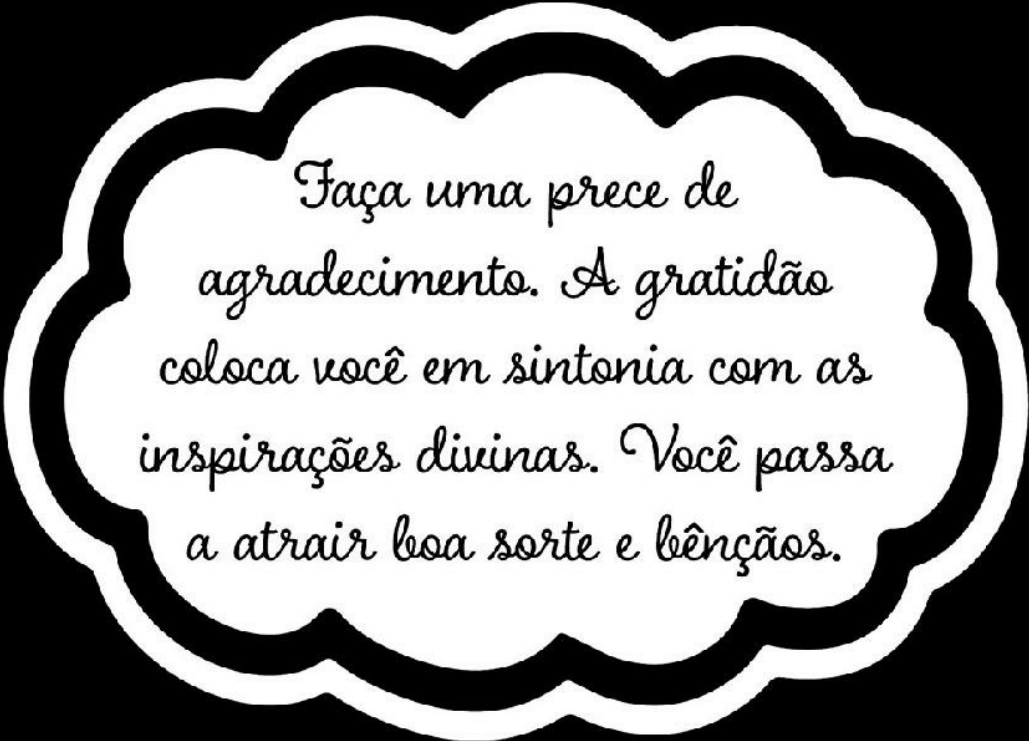
Hoje, experimente dizer
não para algo que há muito
tempo você faz sem poder
ou sem ter vontade.

240º DIA

**O QUE É ALEGRIA PARA VOCÊ?
LISTE TRÊS COISAS QUE FAZEM
VOCÊ SE SENTIR ALEGRE.**



241º DIA



*Faça uma prece de
agradecimento. A gratidão
coloca você em sintonia com as
inspirações divinas. Você passa
a atrair boa sorte e bênçãos.*

242º DIA



*Muitas vezes, na
correria do dia a dia,
não nos permitimos
um tempo para nós.
Programar um horário
no meio do dia para
dar uma pausa e
sentir a sua intuição.*

243º DIA

O QUE PRECISA ACONTECER
NO SEU DIA PARA VOCÊ
SE SENTIR FELIZ?

244º DIA

Existe algum objeto na sua casa
que faz você se sentir mal, seja
porque traz uma lembrança ruim,
seja porque foi um presente do
qual você nunca gostou? Sim?
Livre-se dele hoje mesmo.



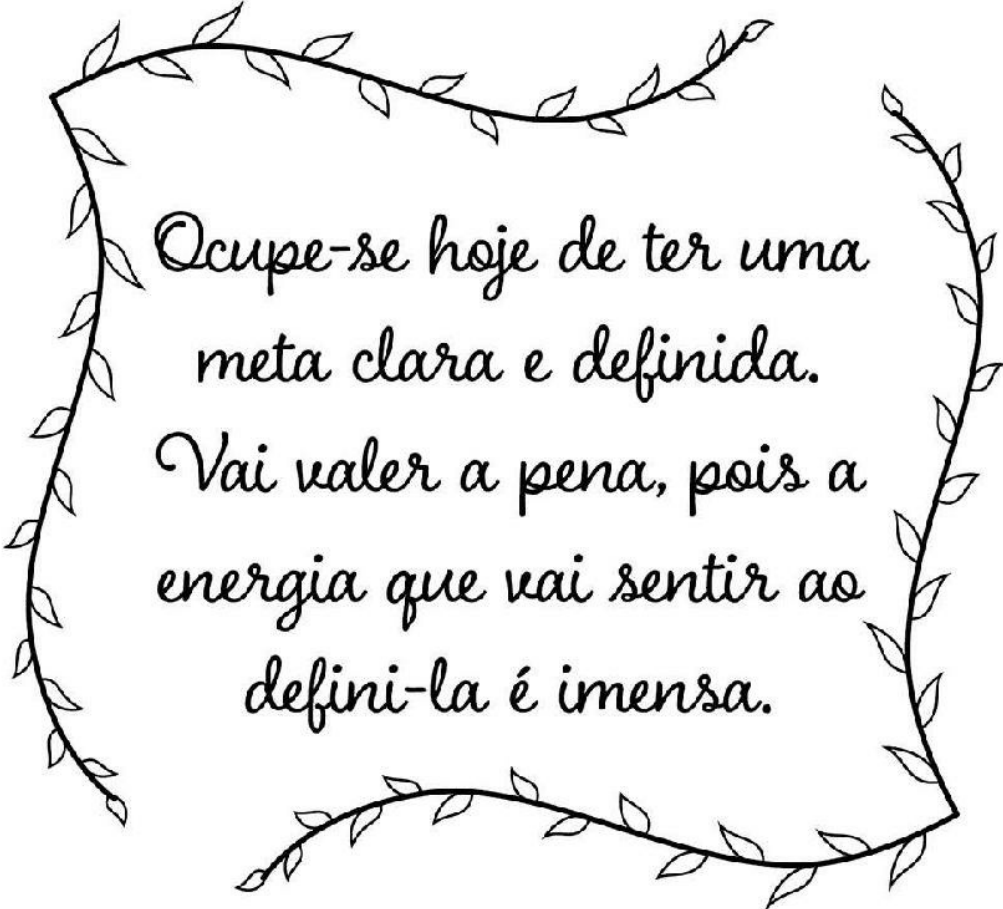
245º DIA

Qual é o
momento
mais
feliz do
seu dia?

246º DIA

QUE TIPO DE SENTIMENTO
FAZ VOCÊ PERDER ENERGIA?

247º DIA



Ocupe-se hoje de ter uma
meta clara e definida.

Vai valer a pena, pois a
energia que vai sentir ao
defini-la é imensa.

248º DIA

ESCOLHA UMA PEQUENA COISA
QUE PRECISA MUDAR EM SUA
VIDA E QUE SÓ DEPENDE DA
SUA INICIATIVA. MUDE HOJE.

249º DIA



resiliencia_humana

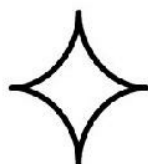
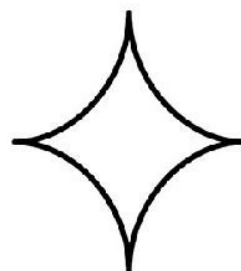
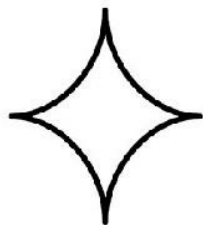


*Procure no perfil
do Instagram
@resiliencia_humana
uma frase que torne
você mais positivo.*

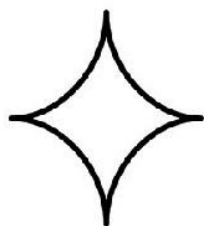


Curtido por itktreinamentos

250º DIA

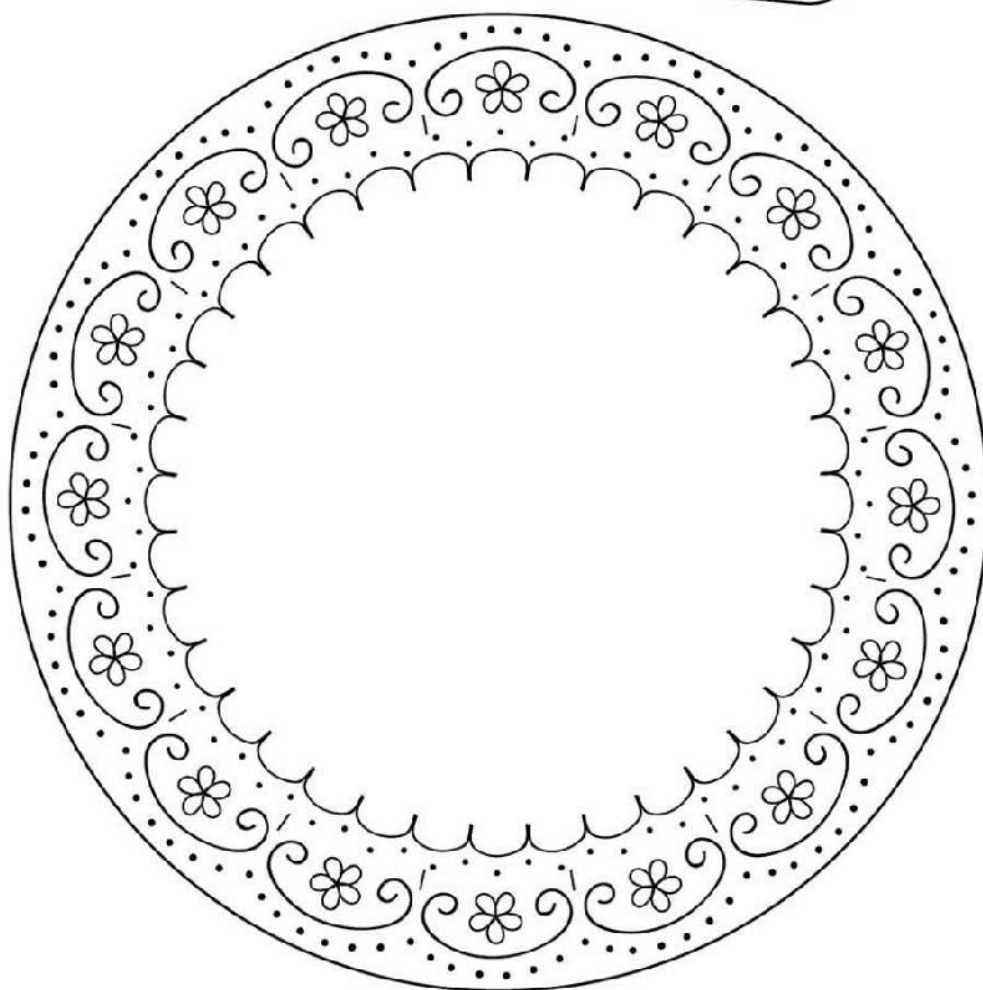
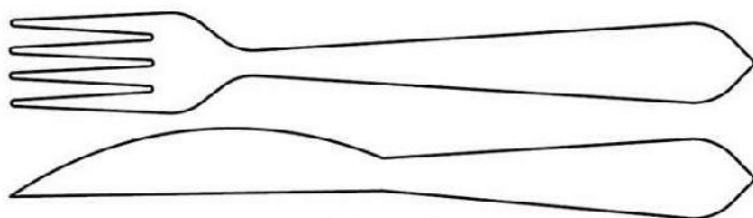


QUEM SÃO AS PESSOAS
QUE DEIXAM O SEU
DIA ILUMINADO?



251º DIA

*Qual é a sua comida favorita? Que
sensação ela traz para sua vida?*



252º DIA

VOCÊ TEM
UM MENTOR
DE VIDA?
QUEM É ELE
E O QUE ELE
TE ENSINA?

253º DIA

EXERCITE HOJE A
SIMPATIA COM QUEM
CRUZAR O SEU CAMINHO.

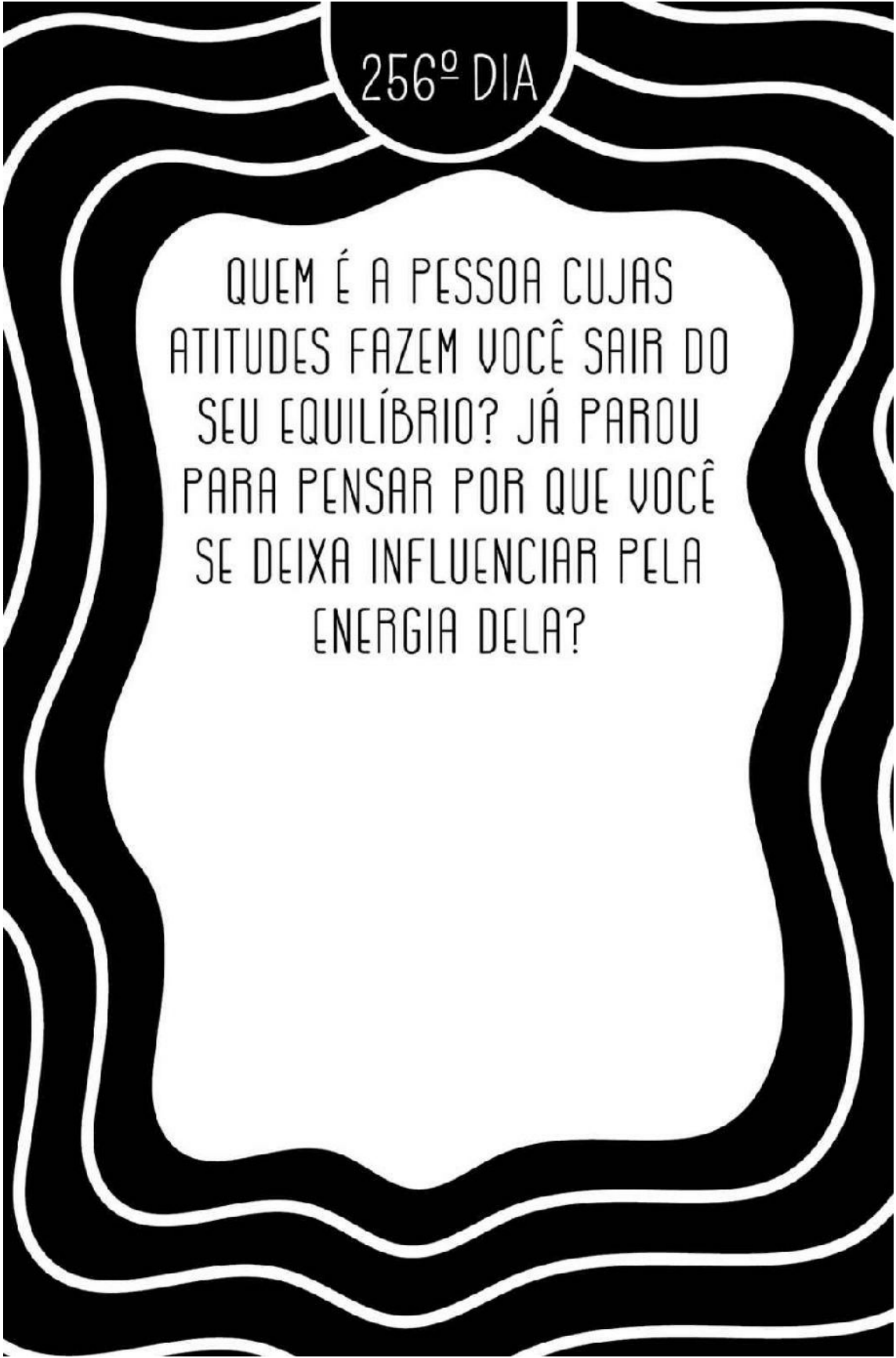
254º DIA

FAÇA UMA
MASSAGEM NOS
PÉS DEPOIS DO
BANHO PARA
RELAXAR.

255º DIA

*Observe como vai o seu
nível de preocupação.
Anda alto ou baixo?*

UM DOS INDÍCIOS DE QUE PRECISA EXERCITAR MAIS
A FÉ SÃO DORES E QUEIMAÇÕES NO ESTÔMAGO.



256º DIA

QUEM É A PESSOA CUJAS
ATITUDES FAZEM VOCÊ SAIR DO
SEU EQUILÍBRIO? JÁ PAROU
PARA PENSAR POR QUE VOCÊ
SE DEIXA INFLUENCIAR PELA
ENERGIA DELA?

257º DIA

Escreva qual conselho você daria para
uma pessoa que quer ser mais feliz.



258º DIA

**FAÇA UMA LISTA DOS
ASSUNTOS QUE VOCÊ
PREFERE EVITAR.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

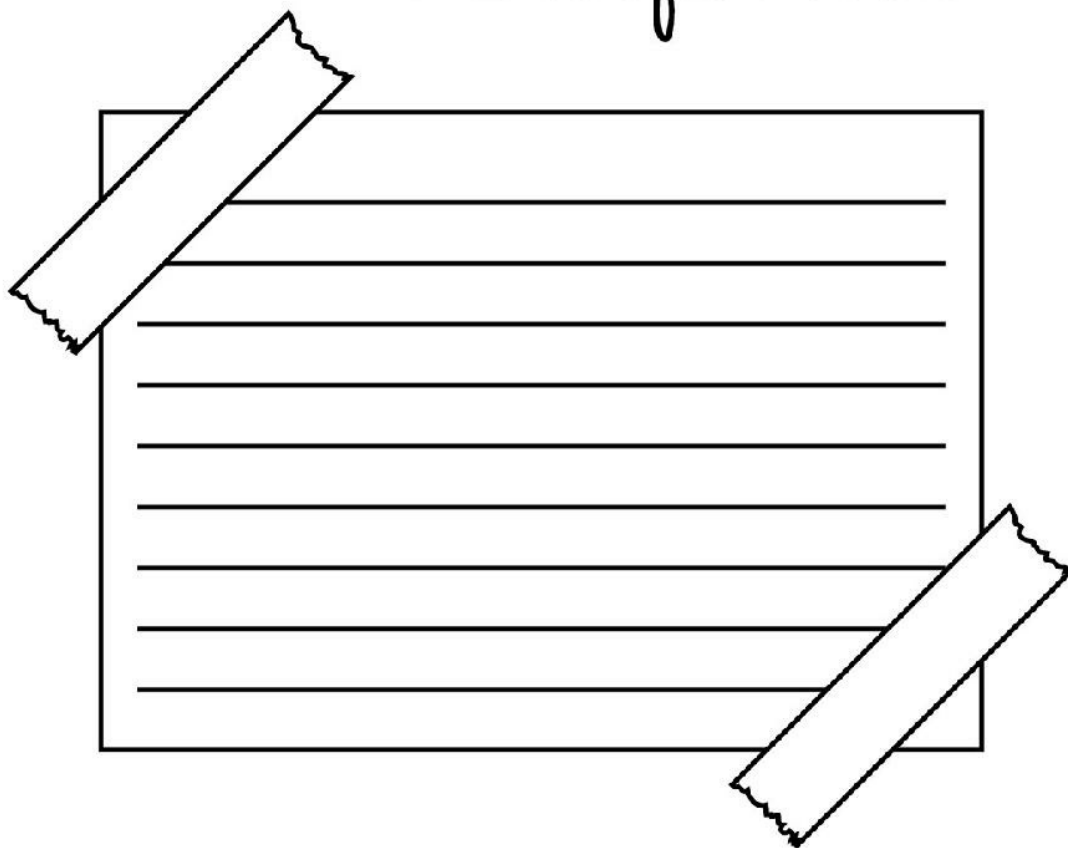
259º DIA

Preste atenção ao seu redor e acione o radar para o que está incomodando no seu ambiente. Pode ser algo quebrado ou fora do lugar. Que tal mudar ou consertar isso?



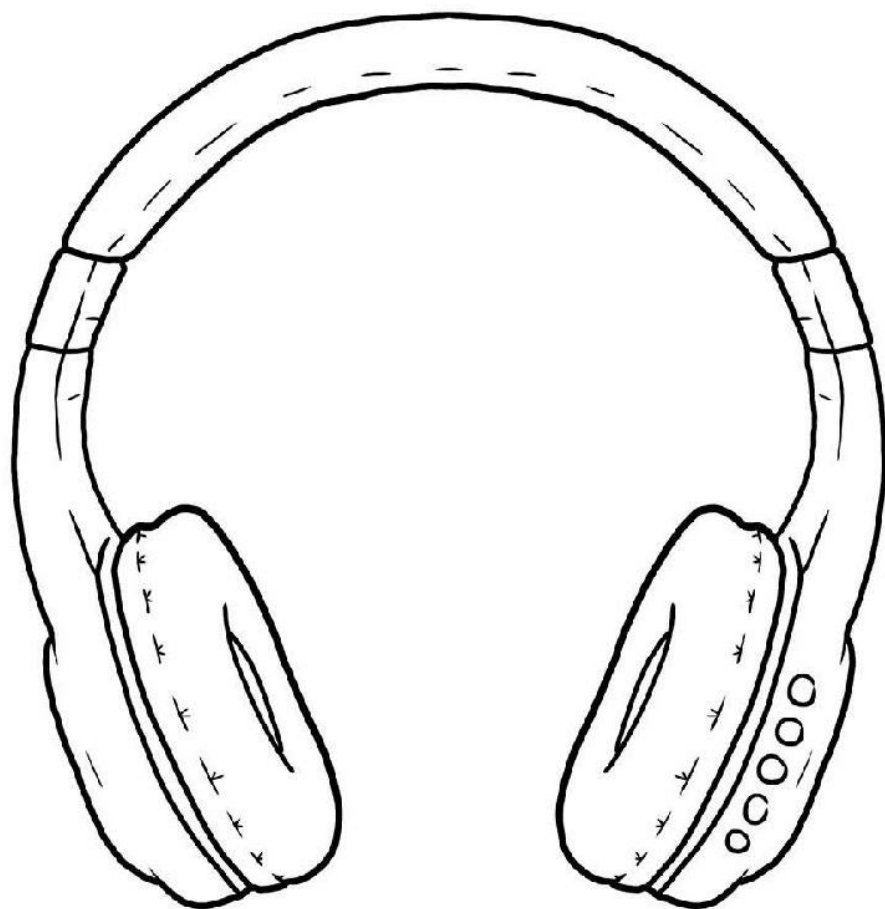
260º DIA

*Que atitude de uma
pessoa faz com que
você se afaste dela?*



A rectangular box with horizontal lines for writing, secured with two diagonal strips of tape. The box is intended for the user to write their answer to the question above.

261º DIA



Monte uma playlist
para trabalhar.

262º DIA

ESCREVA EM UMA LINHA O QUE É

liberdade

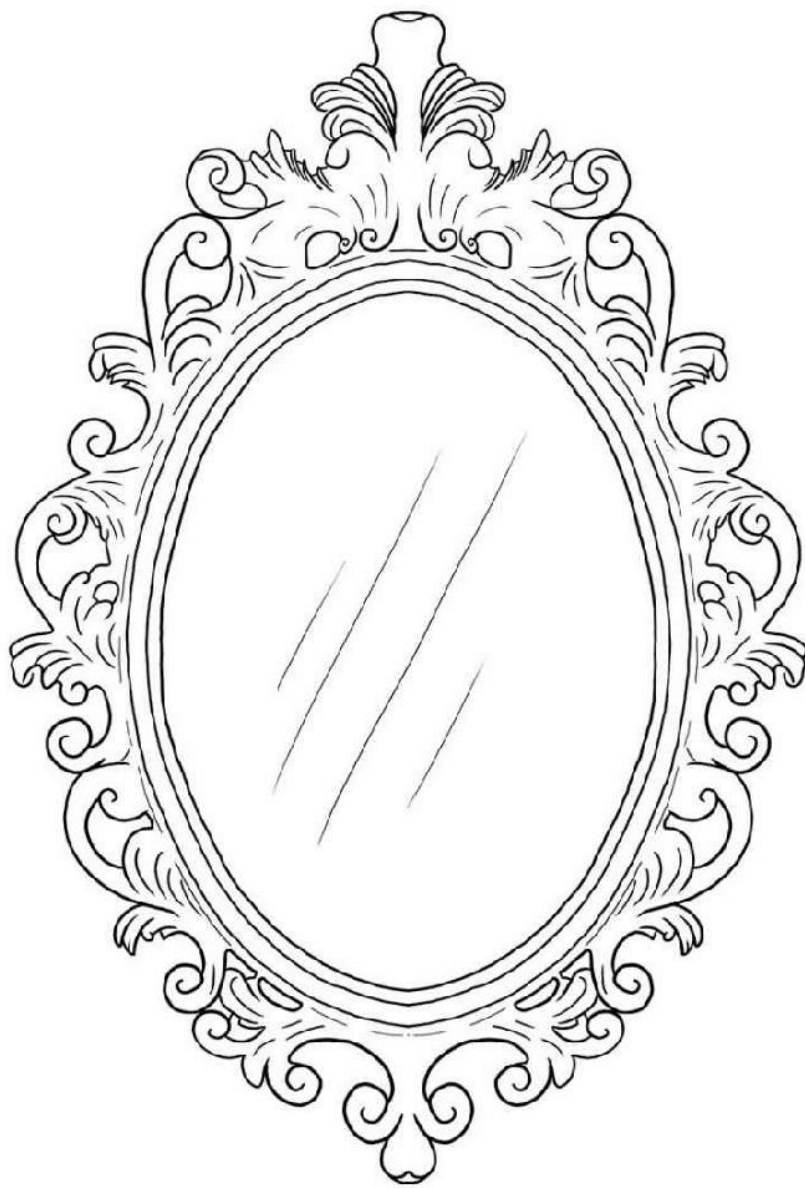
PARA VOCÊ.

.....

263º DIA

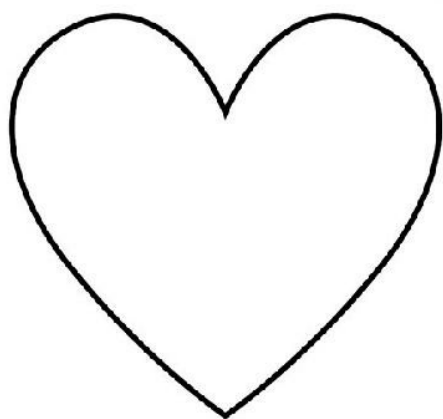
*Agradeça a
Deus por não
dar a você tudo
o que você pede.*

264º DIA



*Olhe-se no espelho e faça uma promessa
para a pessoa que você está vendo refletida.*

265º DIA



Análise: você tem melhores resultados
quando escuta mais o coração ou
quando escuta mais a razão?





266º DIA

*Qual é a sua grande
motivação para seguir
em frente hoje?*

267º DIA

VOCÊ SABE DIZER O
QUE AS PESSOAS MAIS
ADMIRAM EM VOCÊ?

268^o DIA

Escreva sua receita de sucesso.

[illegible]

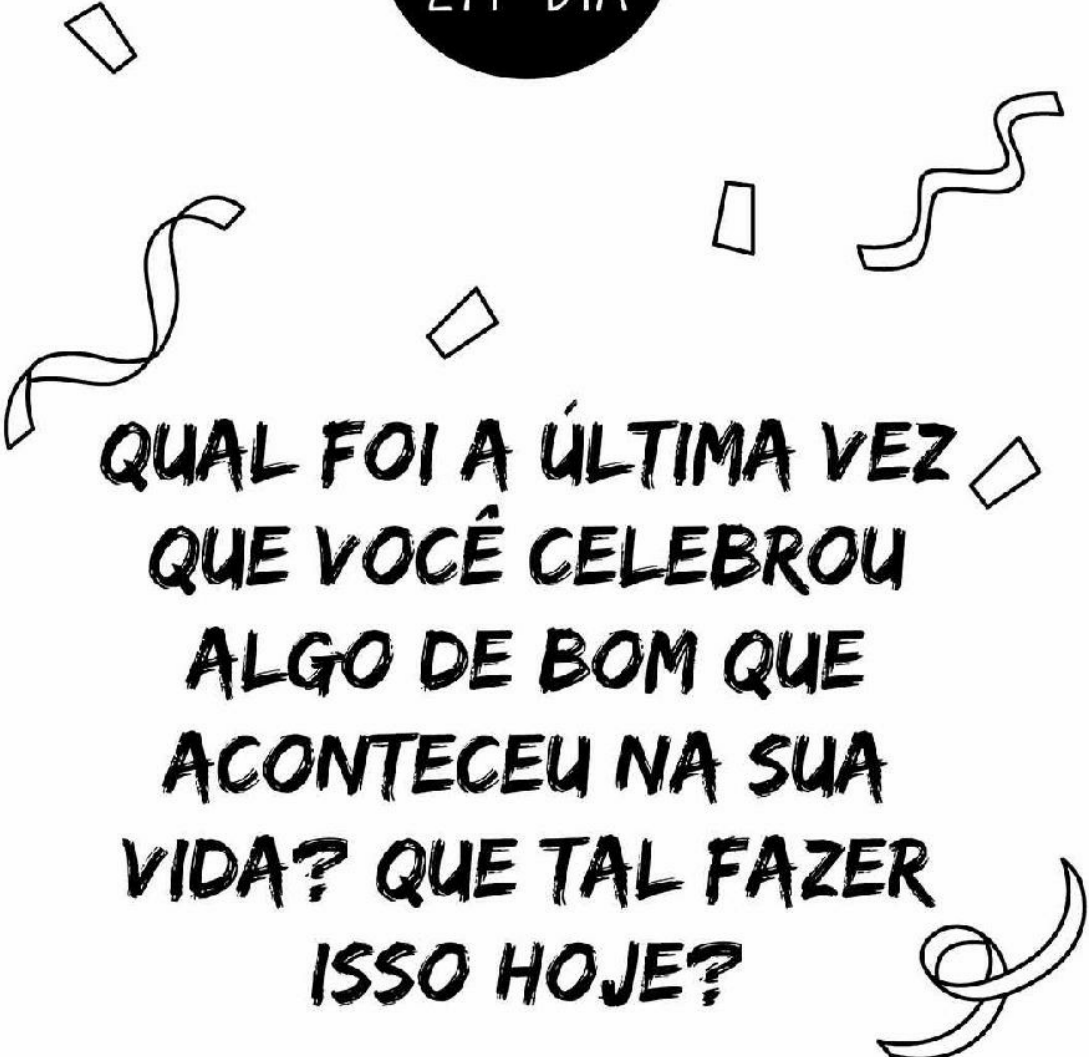
269º DIA

ESCREVA QUAL FOI A MAIOR LIÇÃO
QUE SEU PAI ENSINOU A VOCÊ.

270° DIA

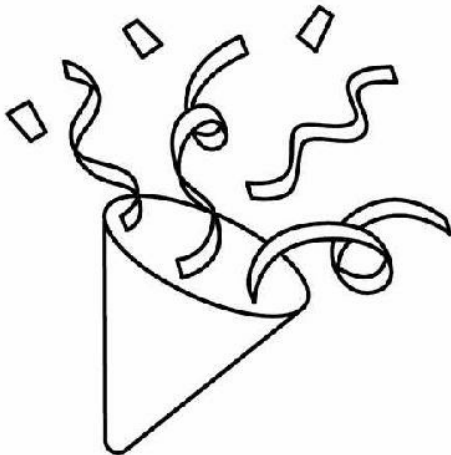
O que você faria a partir de hoje se tivesse apenas um mês de vida?

A 10x10 grid of L-shaped figures. Each figure is composed of two squares joined at a corner. The orientation of the L-shape varies across the grid, creating a complex pattern.

A black semi-circle at the top contains the text "271º DIA". Below it, several small rectangles and wavy lines representing streamers are scattered across the page.

271º DIA

**QUAL FOI A ÚLTIMA VEZ
QUE VOCÊ CELEBROU
ALGO DE BOM QUE
ACONTECEU NA SUA
VIDA? QUE TAL FAZER
ISSO HOJE?**

A single wavy line representing a streamer, located to the right of the main text block.

272º DIA

ESCREVA TUDO O QUE ESTÁ
INCOMODANDO VOCÊ E DEPOIS
APENAS VIRE A PÁGINA.

273^o DIA

O que você já deixou de fazer por medo do julgamento das pessoas?

This image shows a blank sheet of white paper with ten horizontal dotted lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

274º DIA

*Reveja as suas escolhas
na lista do supermercado.
Você é aquilo que você come.*



275º DIA

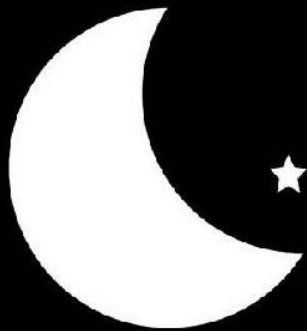
QUAL
É A SUA CITAÇÃO
FAVORITA? ESCREVA-A E
REFLITA SOBRE O QUE ELA FALA DA
SUA PERSONALIDADE.

276º DIA

PERGUNTE A SI MESMO: O QUE PODERIA – E
DEVERIA – FAZER PARA TORNAR A VIDA
(SUA E DOS OUTROS) MELHOR?

A large rectangular area defined by a dotted line, intended for writing a response to the prompt above. The line starts with a small hook at the top left and has rounded corners at the bottom left and bottom right.

277º DIA



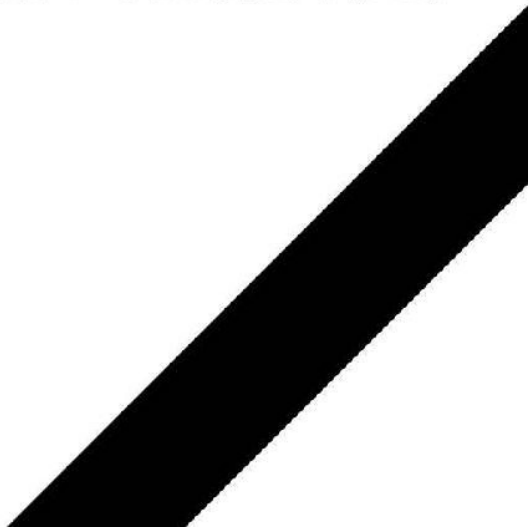
*Tome uma atitude para dormir
melhor. Diminua as luzes da
sua casa uma hora antes de
dormir. Desligue os aparelhos
eletrônicos meia hora antes.*





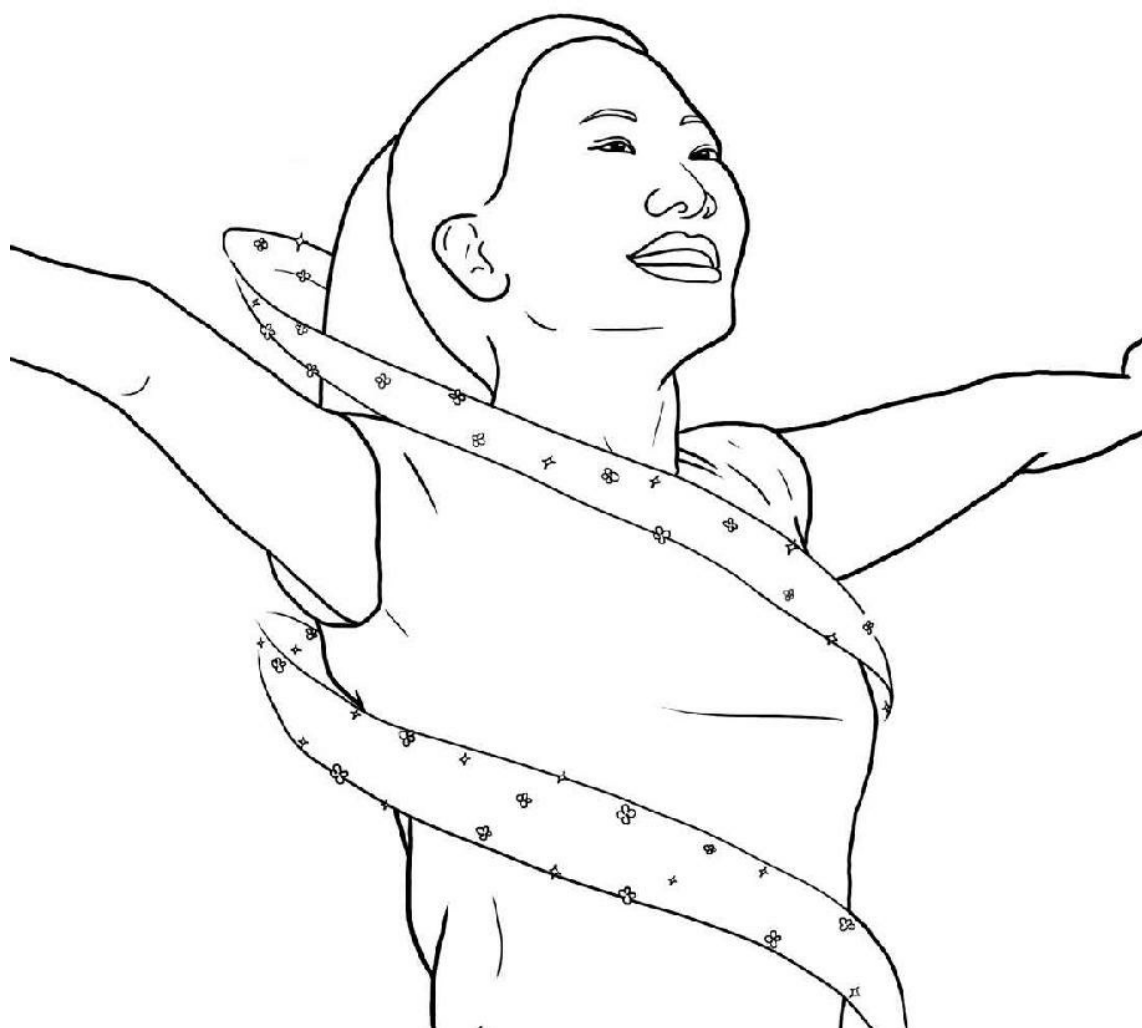
278º DIA

FAÇA O DIA DAS BOAS
NOTÍCIAS. POR HOJE,
DESCONECTE-SE DAS FONTES
DE INFORMAÇÃO QUE TRAZEM
NOTÍCIAS QUE ACABAM COM
SUA FÉ OU GERAM ANSIEDADE.



279º DIA

Quando algo positivo acontecer no seu dia, pare por 30 segundos e saboreie esse sentimento. Deixe essa emoção feliz envolver todo o seu corpo.



280º DIA

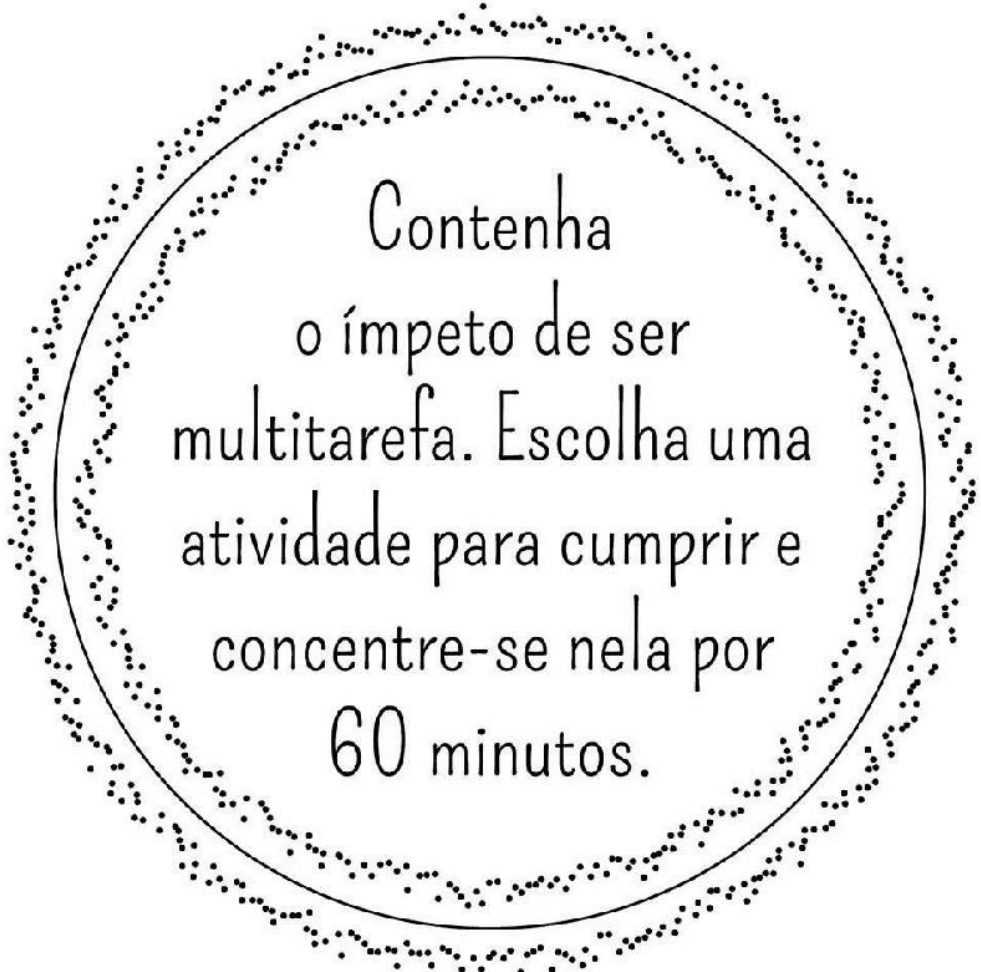
FAÇA UMA
LISTA DAS
PESSOAS QUE
VOCÊ LEVARIA
PARA UM
LUGAR QUE
NÃO TEM
ACESSO À
TECNOLOGIA.
POR QUE ELAS
SÃO AS SUAS
ESCOLHIDAS?



281º DIA

*Tome a decisão
de parar de tentar
convencer uma pessoa de
que ela está errada ou
deve mudar. Deixe que
ela perceba isso sozinha.*

282º DIA



Contenha
o ímpeto de ser
multitarefa. Escolha uma
atividade para cumprir e
concentre-se nela por
60 minutos.

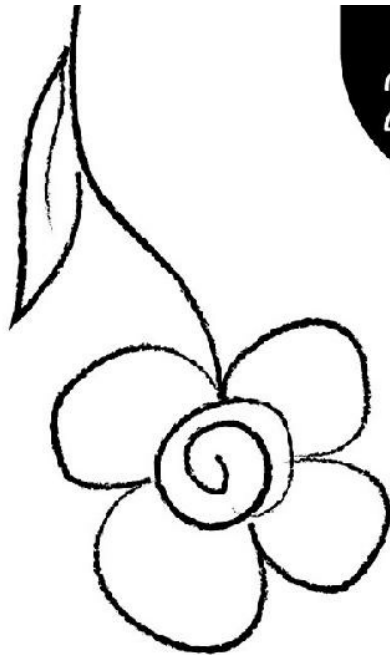
283º DIA



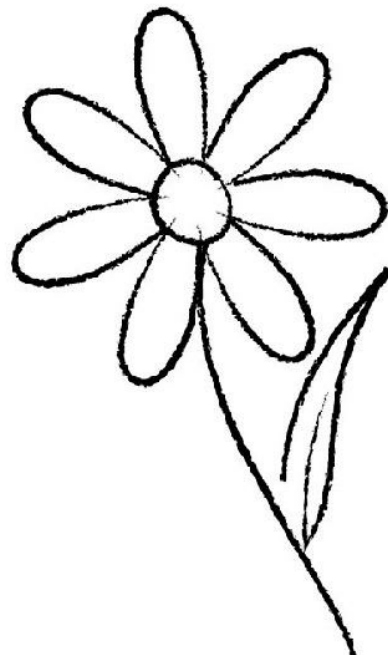
*Refleta: como
você lida com
as decepções
que a vida te
apresenta?*



284º DIA



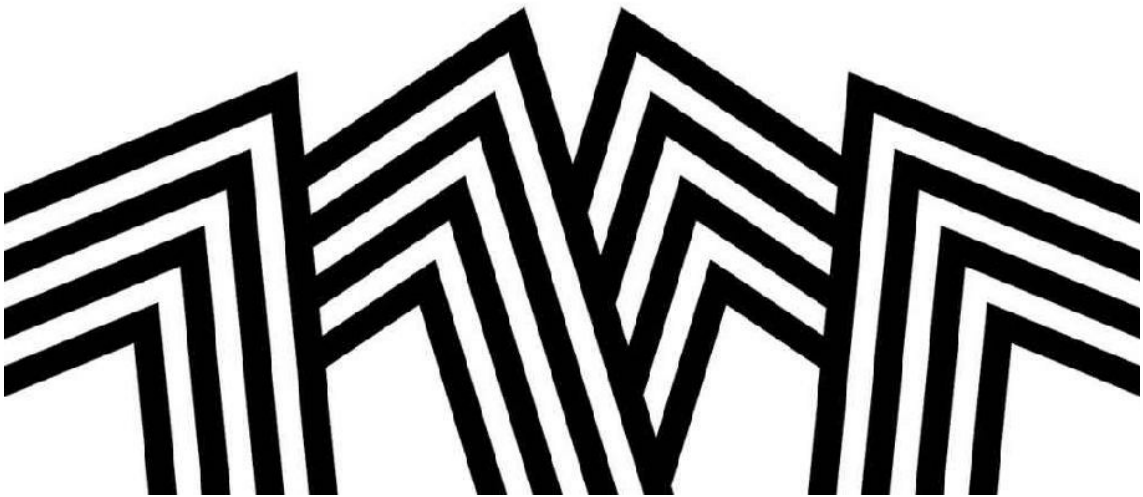
Pratique a gentileza
em vez de querer ter
sempre razão.





285º DIA

*Pense nos objetivos
que tem na vida e
escolha um deles
como prioridade.*



286º DIA

Crie um momento de relaxamento fechando os olhos e visualize-se em um lugar ou situação que traga calma e paz. Ative os sentidos para se conectar com essa realidade.



287º DIA

**QUEM SÃO AS PESSOAS
QUE, MESMO SEM FAZER
NADA DE MAIS, FAZEM VOCÊ
SE SENTIR MUITO FELIZ?**



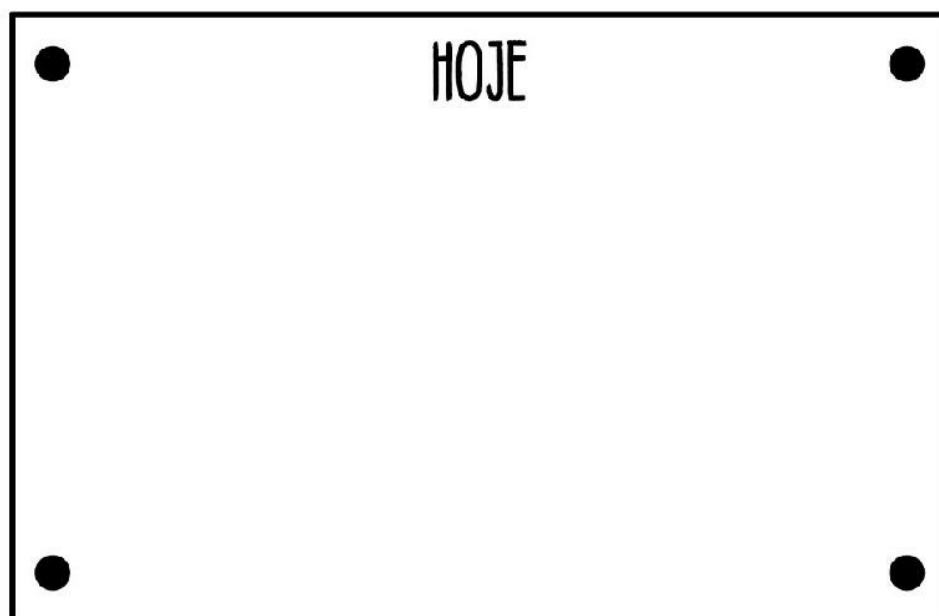
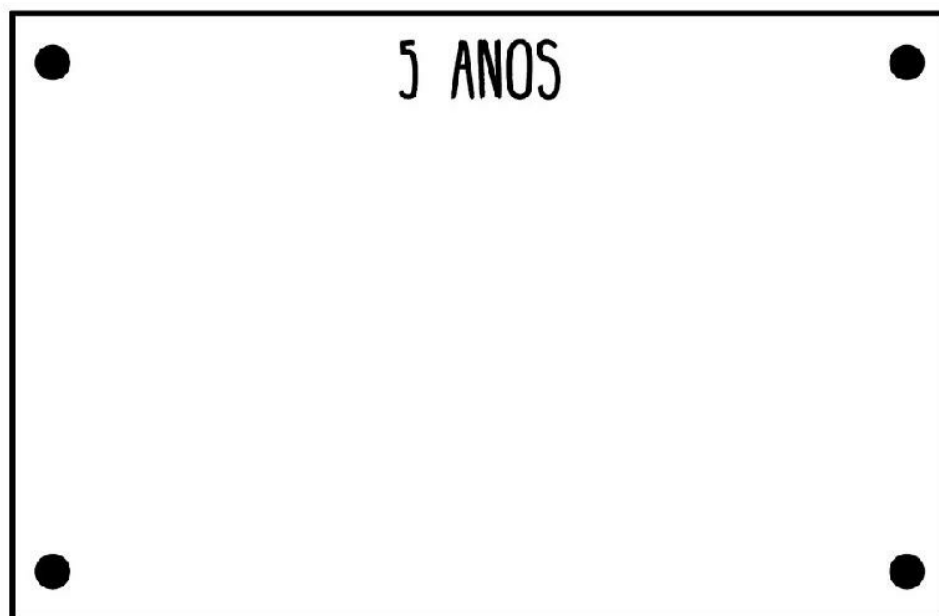
288º DIA

PROPONHA-SE HOJE
A NÃO GASTAR SEUS
PENSAMENTOS COM
PESSOAS QUE NÃO
SÃO LEGAIS.

289º DIA

ESCREVA QUAL ERA O SEU
PROJETO DE VIDA HÁ 10 ANOS,
HÁ 5 ANOS E QUAL É HOJE.

10 ANOS

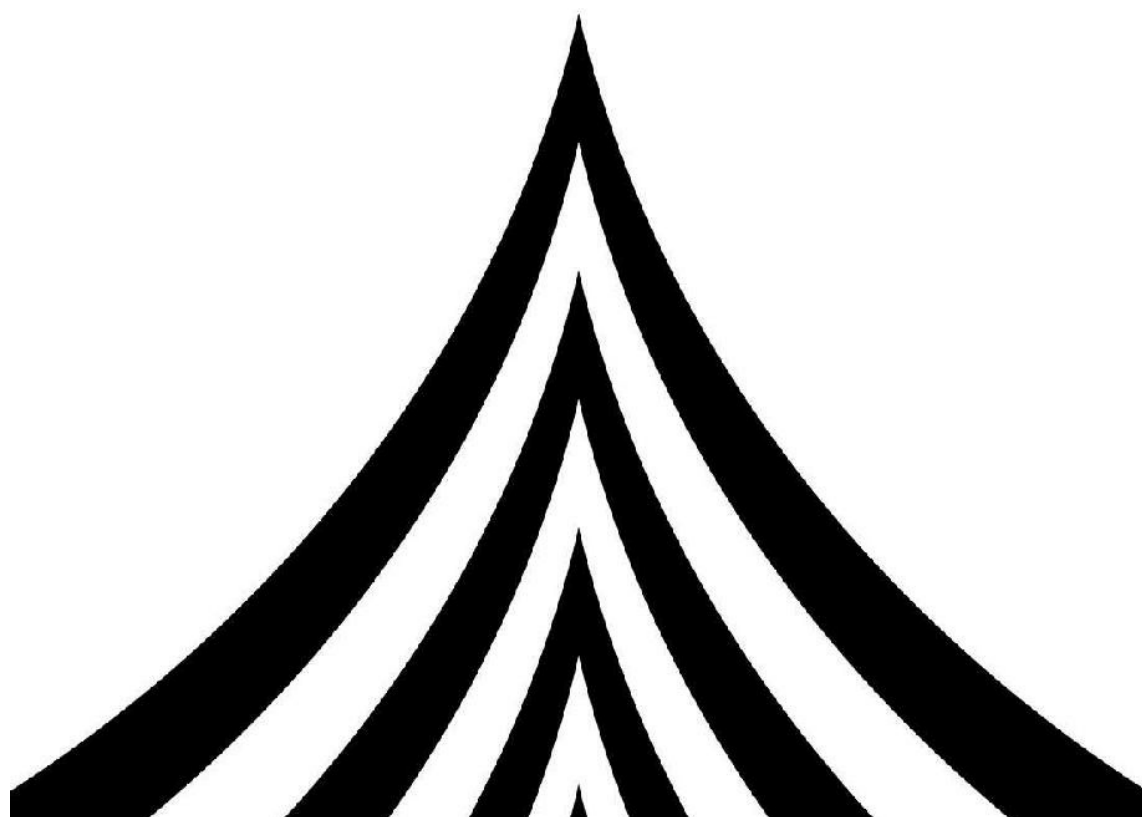


290º DIA

*Tire um minuto
para si. Respire
fundo, devagar
e amorosamente
e busque, dentro
de você, acessar
a sua essência.*

291º DIA

USE A RESPIRAÇÃO COMO SUA
MAIOR ALIADA PARA COMBATER
O ESTRESSE. EM MOMENTOS DE
TENSÃO, INSPIRE E EXPIRE O AR
LENTAMENTE E PERCEBA COMO
ISSO VAI ACALMANDO VOCÊ.

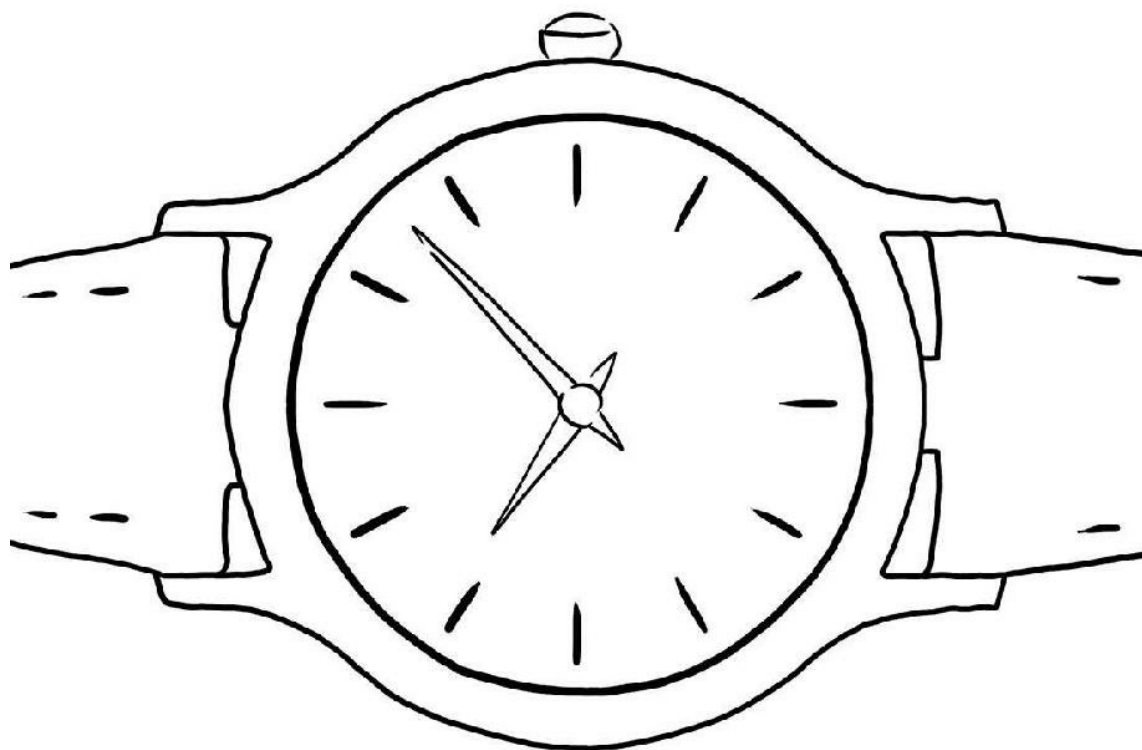


292º DIA

NÃO CONVIDE O SEU
CELULAR PARA ALMOÇAR.

FAÇA SUAS REFEIÇÕES
DESCONECTADO.

293º DIA



Faça um combinado consigo mesmo
para estar em seus compromissos
10 minutos mais cedo e evite a
sensação de estar sempre correndo
contra o tempo e contra os
contratempos.

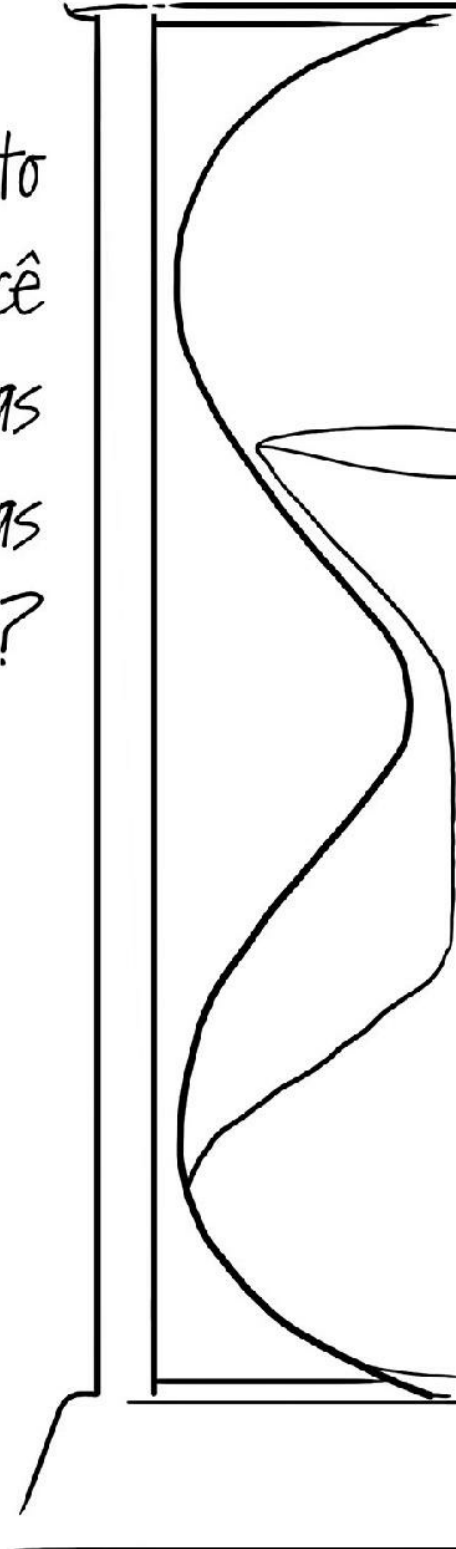
294º DIA

Inclua mais coisas
DIVERTIDAS
na sua rotina.

NORMALMENTE, SENTIMOS QUE
HÁ UM DESEQUILÍBRIO QUANDO
A VIDA FICA MUITO SÉRIA.

295º DIA

Analise: quanto
tempo do seu dia você
usa para cuidar das
prioridades de outras
pessoas?



296º DIA

*Compre temperos frescos e
desfrute de uma alimentação
perfumada hoje.*



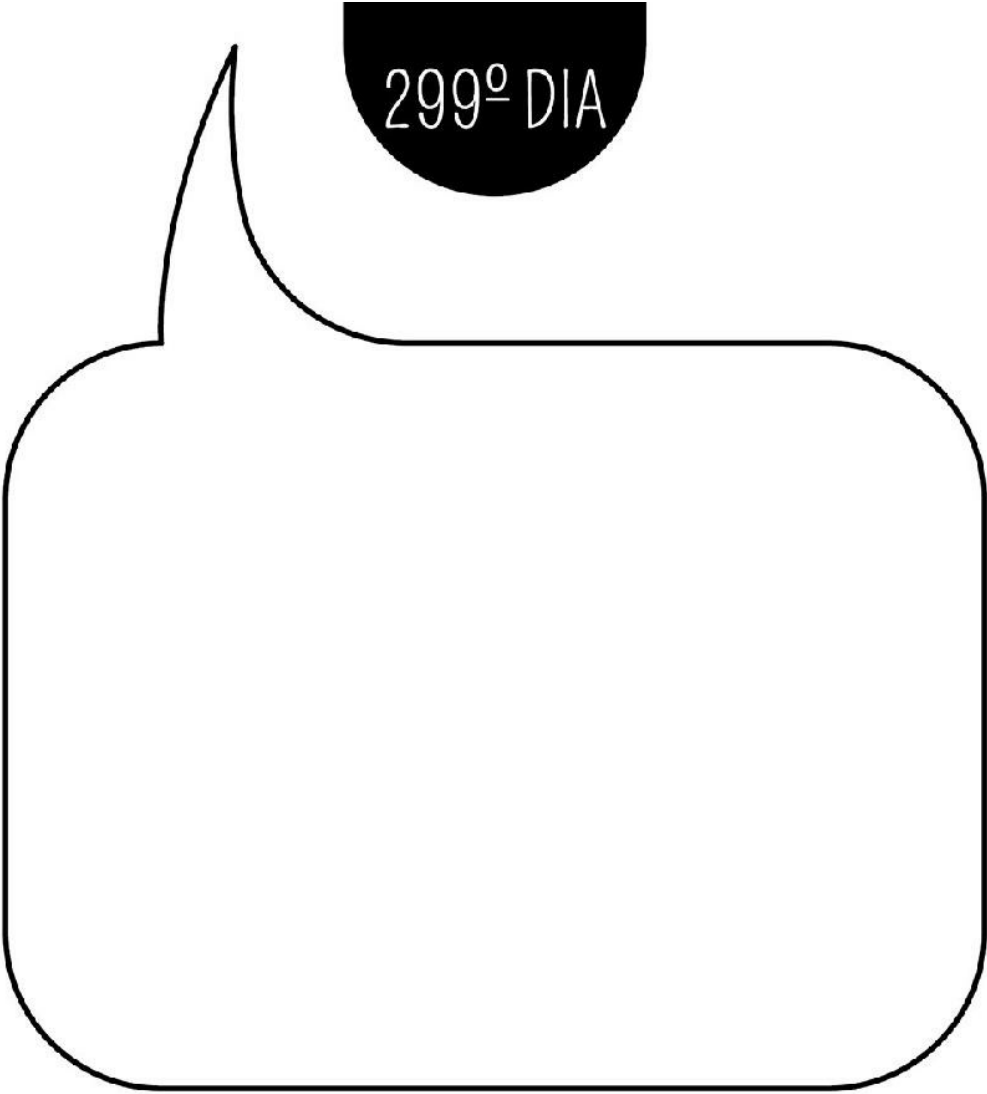
297º DIA

**CRIE UM ESPAÇO NA
SUA AGENDA PARA
FAZER O QUE ENERGIZA
VOCÊ - E NÃO ABRA
MÃO DELE POR NADA.**



298º DIA

Policie a sua
autocrítica. Para cada
pensamento destrutivo que
tiver sobre si mesmo, crie
dois positivos.

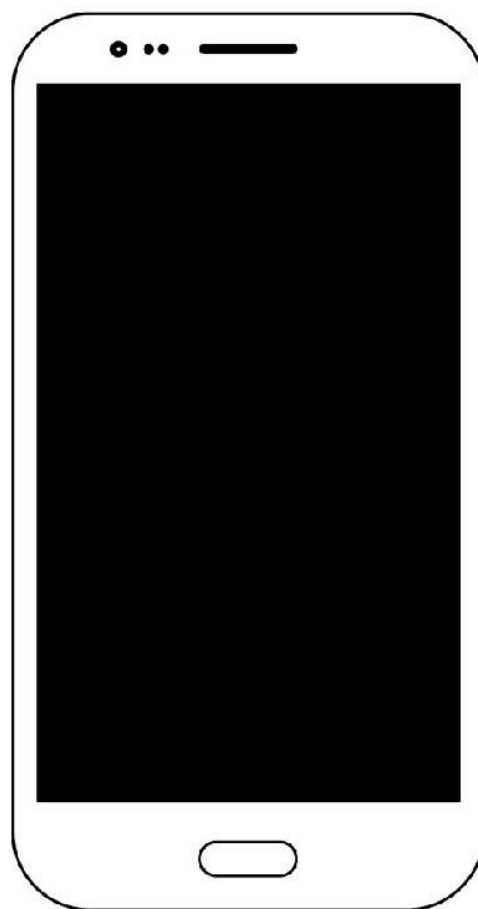


299º DIA

SE VOCÊ PUDESSE GANHAR, COMO
NUM PASSE DE MÁGICA, ALGUMAS
HORAS A MAIS NA SUA SEMANA
PARA SE DEDICAR A UM PROJETO
OU ATIVIDADE, QUAL SERIA?

300º DIA

AO CHEGAR
EM CASA,
COMPROMETA-
-SE A DEIXAR
O CELULAR
DESLIGADO POR
DUAS HORAS E,
NESSE TEMPO,
CURTA SUA
FAMÍLIA OU A
SUA PRÓPRIA
COMPANHIA.



301º DIA



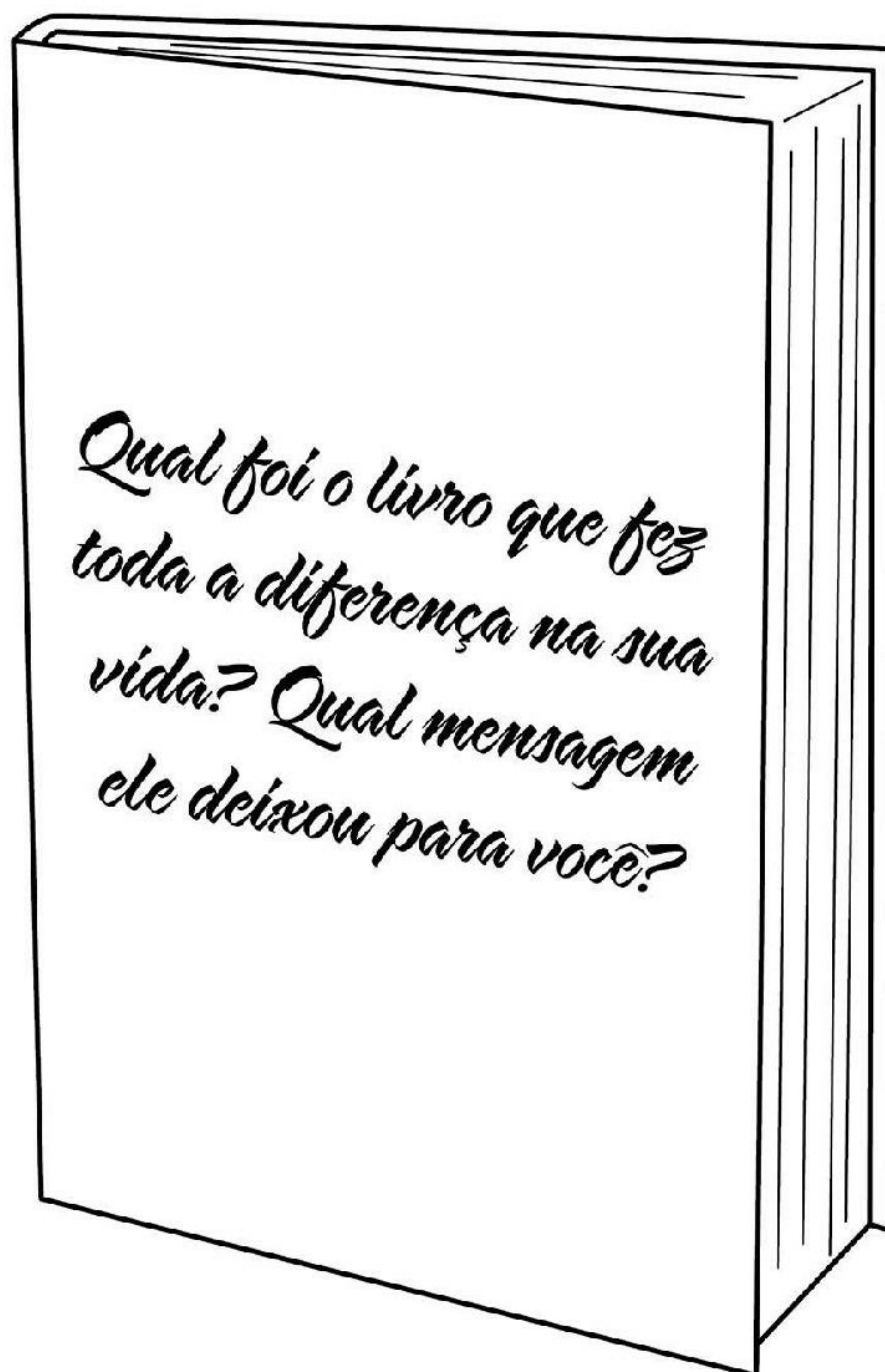
LISTE 5 COISAS QUE FAZEM
VOCÊ SE SENTIR AMADO.



302º DIA

ESCOLHA UM
HÁBITO RUIM
PARA TIRAR DA
SUA VIDA HOJE
MESMO.

303º DIA



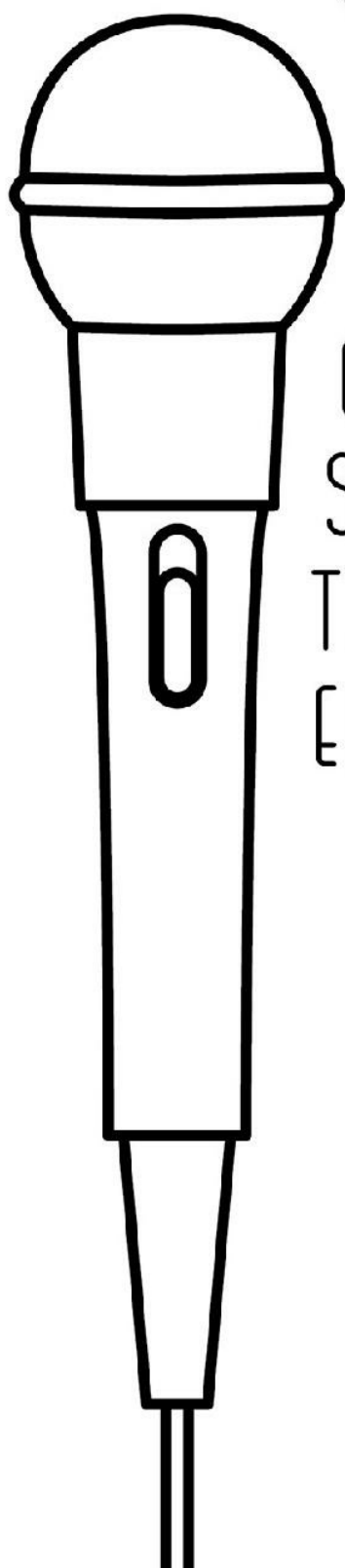
*Qual foi o livro que fez
toda a diferença na sua
vida? Qual mensagem
ele deixou para você?*

304º DIA

RESSIGNIFIQUE SUA
RAIVA. ELA É UM
ALARME QUE PODE
AJUDAR VOCÊ A
PERCEBER QUE TIPO DE
SENTIMENTO TE LIGA
AO OUTRO E COMO ISSO
REPERCUTE EM VOCÊ.



305º DIA



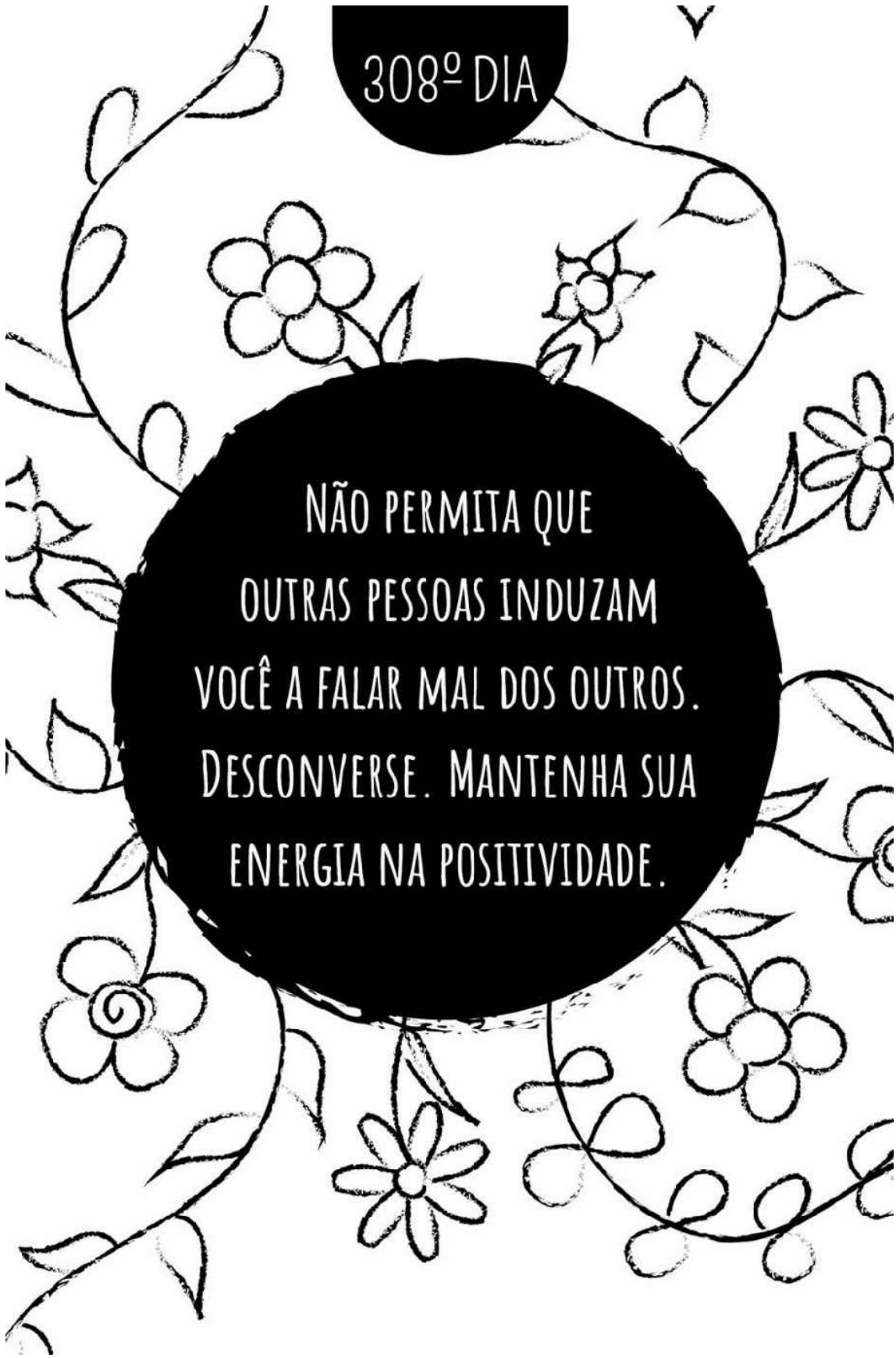
COMO VOCÊ SE
SENTE QUANDO
TEM QUE FALAR
EM PÚBLICO?

306º DIA

Qual foi
o momento
mais emocionante
da sua vida?

307º DIA

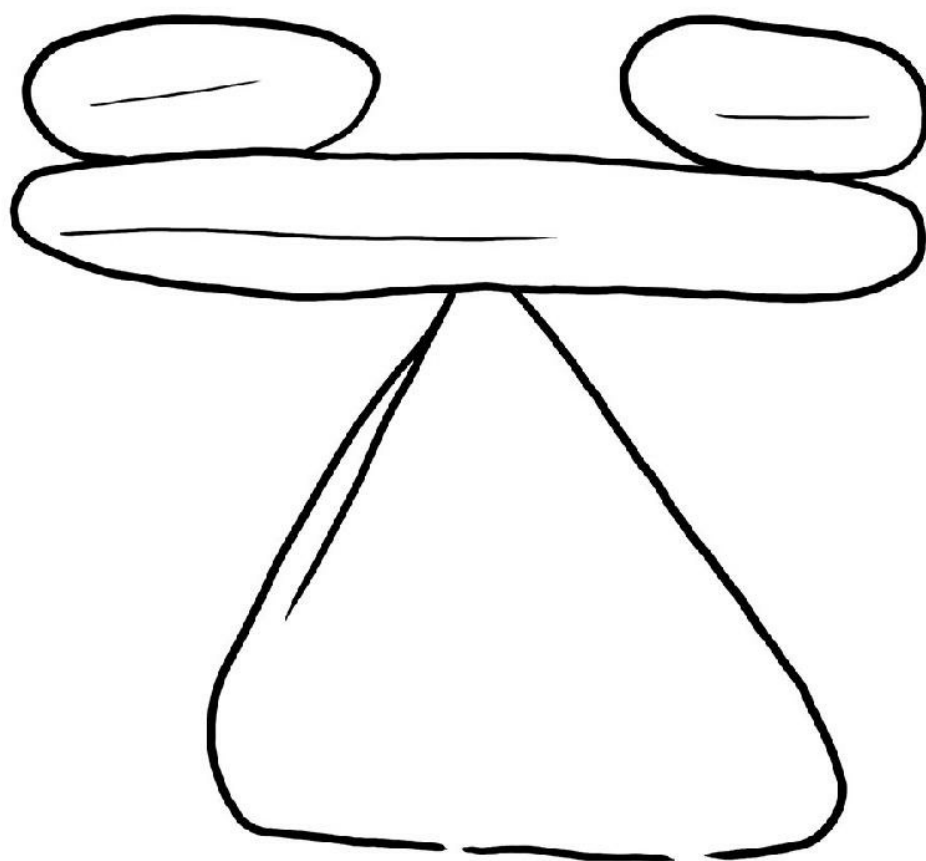




308º DIA

NÃO PERMITA QUE
OUTRAS PESSOAS INDUZAM
VOCÊ A FALAR MAL DOS OUTROS.
DESCONVERSE. MANTENHA SUA
ENERGIA NA POSITIVIDADE.

309º DIA



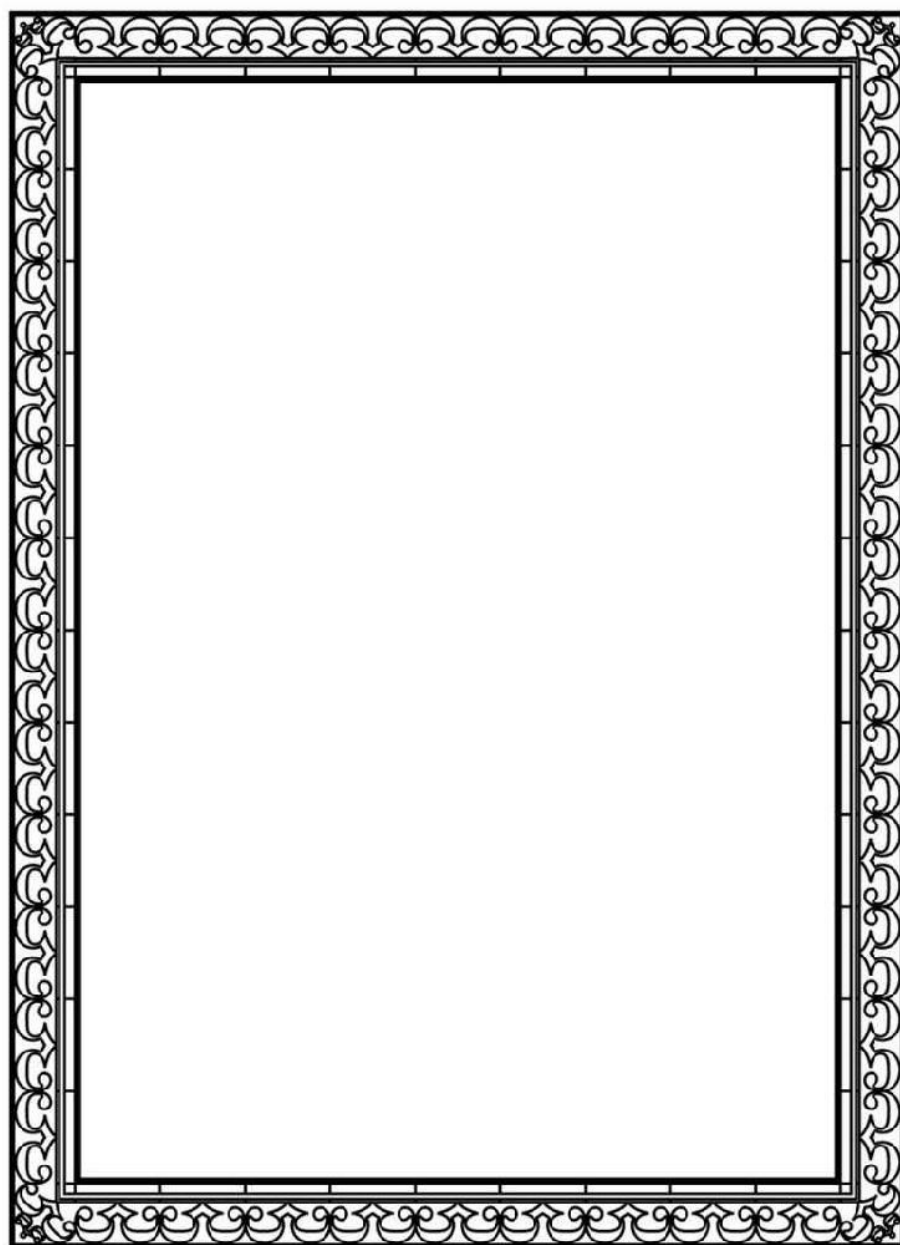
Quantas vezes você saiu do
seu eixo de equilíbrio hoje?

310º DIA

Conecte-se com as pessoas
aonde quer que você vá hoje.
Seja no trabalho, seja em
uma festa, permita-se
colocar todo o foco no outro.

311º DIA

PINTE UM QUADRO OU FAÇA UM DESENHO
COLORIDO COMO FORMA DE EXPRESSAR PELAS
CORES E FORMAS COMO ESTÃO SUAS EMOÇÕES.

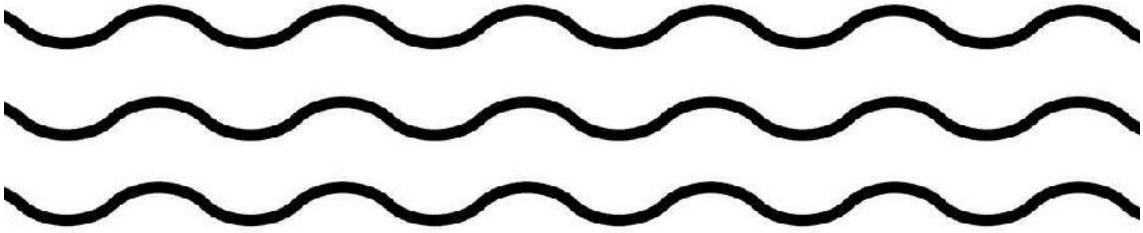


312º DIA

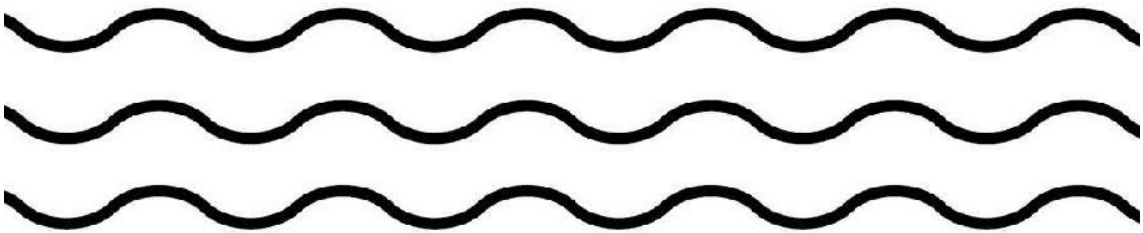
SE VOCÊ FOSSE DAR UM
CONSELHO A SI MESMO COMO
AMIGO, O QUE DIRIA?



313º DIA



AVALIE: VOCÊ CONVIVE
COM PESSOAS QUE ESTÃO
NA MESMA FREQUÊNCIA
QUE VOCÊ DESEJA ESTAR
NA SUA VIDA?

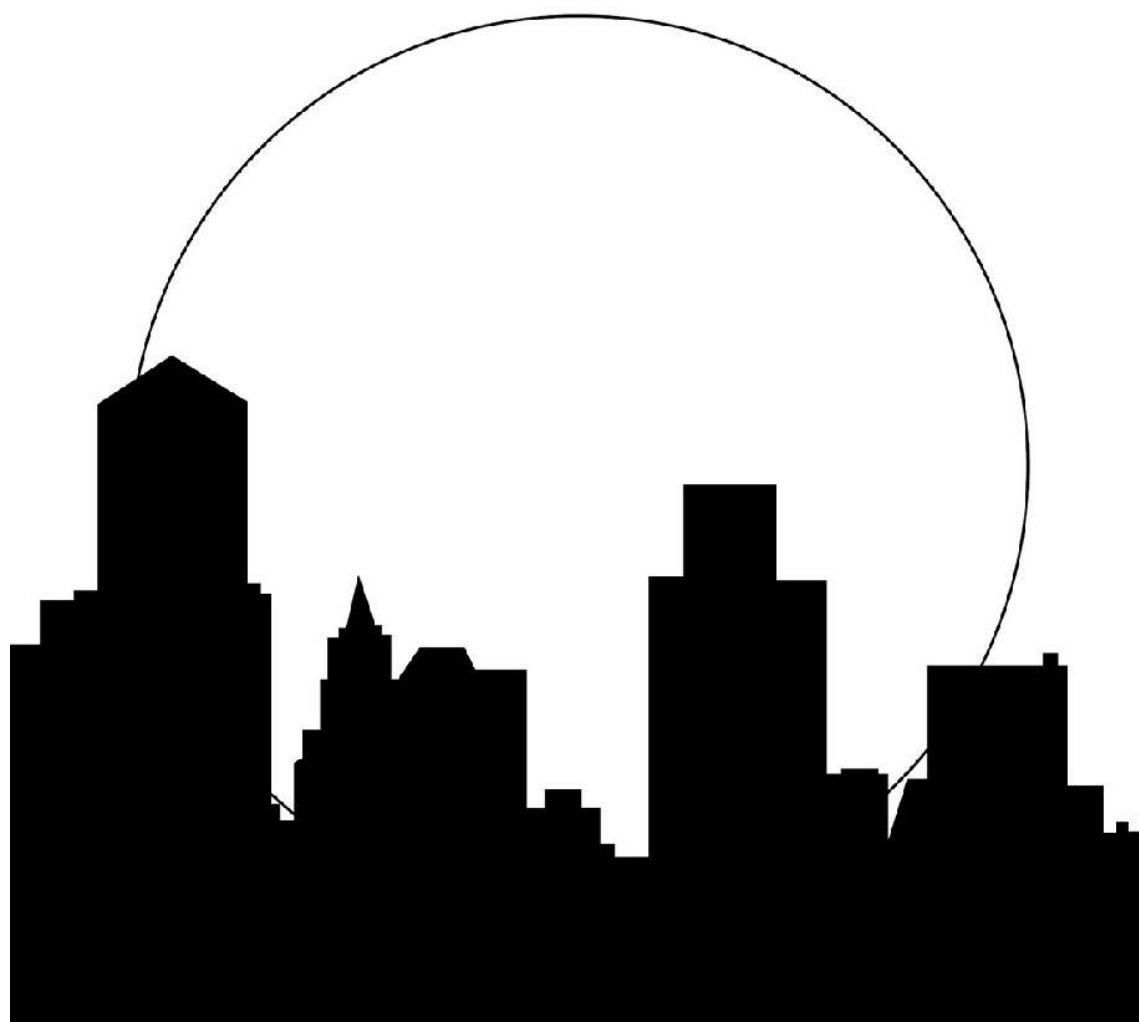


314º DIA

HOJE, O DESAFIO É
NUMÉRICO: FAÇA UMA
ESTIMATIVA DO IMPACTO
DE SUA AÇÃO NO MUNDO.
QUANTAS PESSOAS SÃO
BENEFICIADAS PELO SEU
TRABALHO?

315º DIA

NO FINAL DO DIA, PARE O QUE ESTIVER
FAZENDO E APRECIE O PÔR DO SOL PARA SE
CONECTAR COM A FORÇA DA NATUREZA.



316º DIA

*Qual é o seu
propósito
na vida?*

317º DIA

Exclua essas expressões da sua vida:

“Que inferno...”

“Parece que isto
não acaba mais...”

“Desgraça atrai desgraça...”

“Se melhorar
estraga...”

e qualquer outra metáfora
que atraia negatividade.

318º DIA

DESISTA DE AJUDAR
QUEM NÃO QUER SER
AJUDADO E NÃO SE
CULPE POR ISSO.

319º DIA

Experimente passar o
dia sem criticar ninguém.

320º DIA

**QUAIS SÃO OS SEUS MAIORES
MEDOS? TENTE DAR UMA NOTA
PARA CADA UM DELES E VEJA
SE, CONFORME VOCÊ FAZ O
EXERCÍCIO, ELES TENDEM A
FICAR CADA VEZ MENORES.**

321º DIA

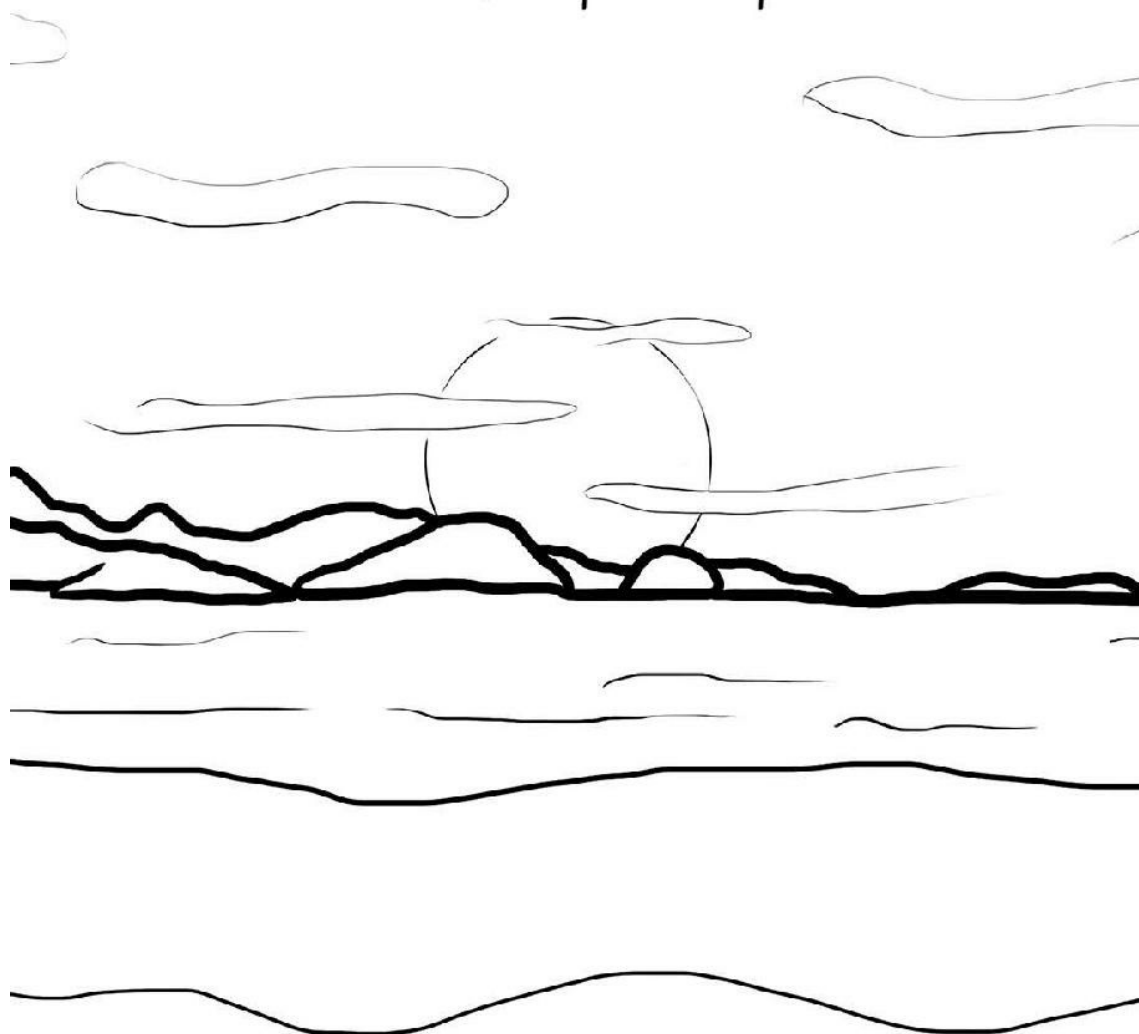
Antes de dormir, leia um livro ou medite. Evite ficar sob os estímulos do celular.



322º DIA

Programa uma viagem para um lugar onde possa entrar em contato com a natureza.

Tomar um banho de mar, entrar numa cachoeira, respirar ar puro.



323º DIA

Anote ao longo do dia suas emoções
e analise se elas oscilam como numa

montanha-russa

ou se estão num

lago de águas calmas.

324º DIA

ACEITE QUE VOCÊ É FALÍVEL E FRÁGIL.
TIRAR AS MÁSCARAS E DESCOBRIR QUE
É IMPERFEITO É UM ATO DE AMOR
COM VOCÊ MESMO.



325º DIA

*Estime-se, ame-se
e fique longe de
quem não acha
você tão incrível.*

326º DIA

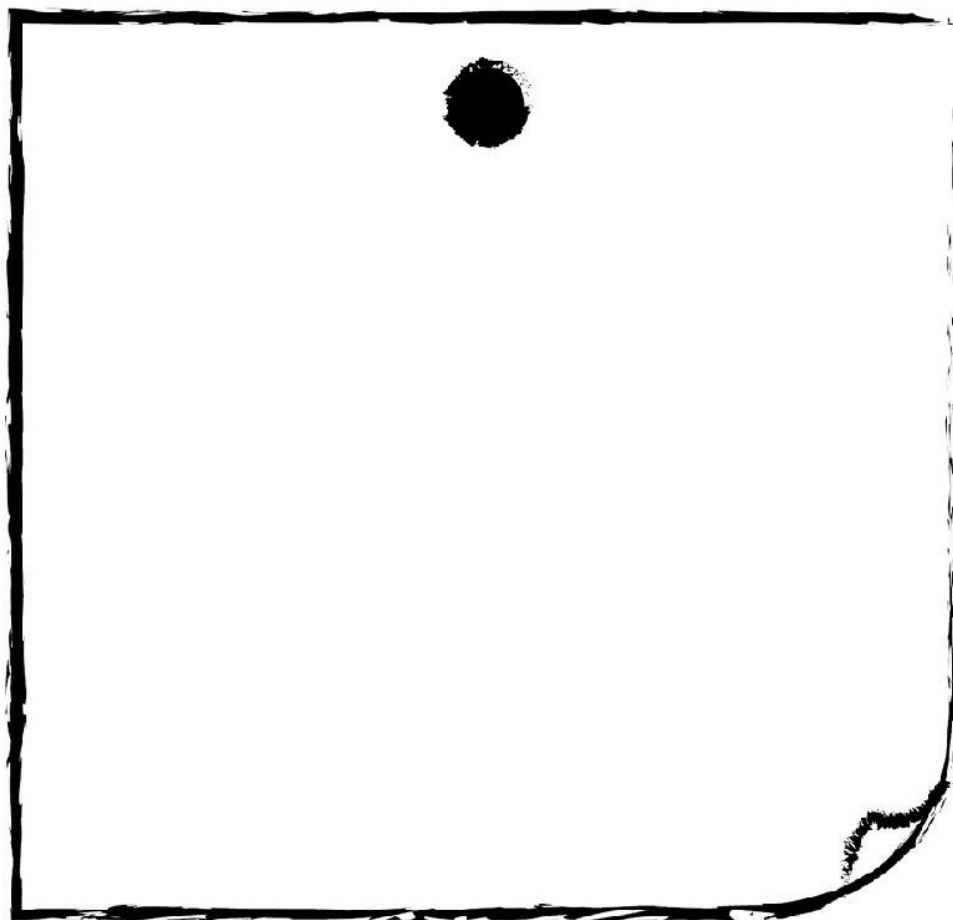


NUMA ESCALA
DE ZERO A
DEZ, QUAL É
O SEU NÍVEL
DE FELICIDADE
HOJE?



327º DIA

O QUE FAZ VOCÊ
SENTIR CULPA?



328º DIA

*Comece a
praticar ioga,
tai chi ou outro
exercício que
alimente corpo
e mente.*

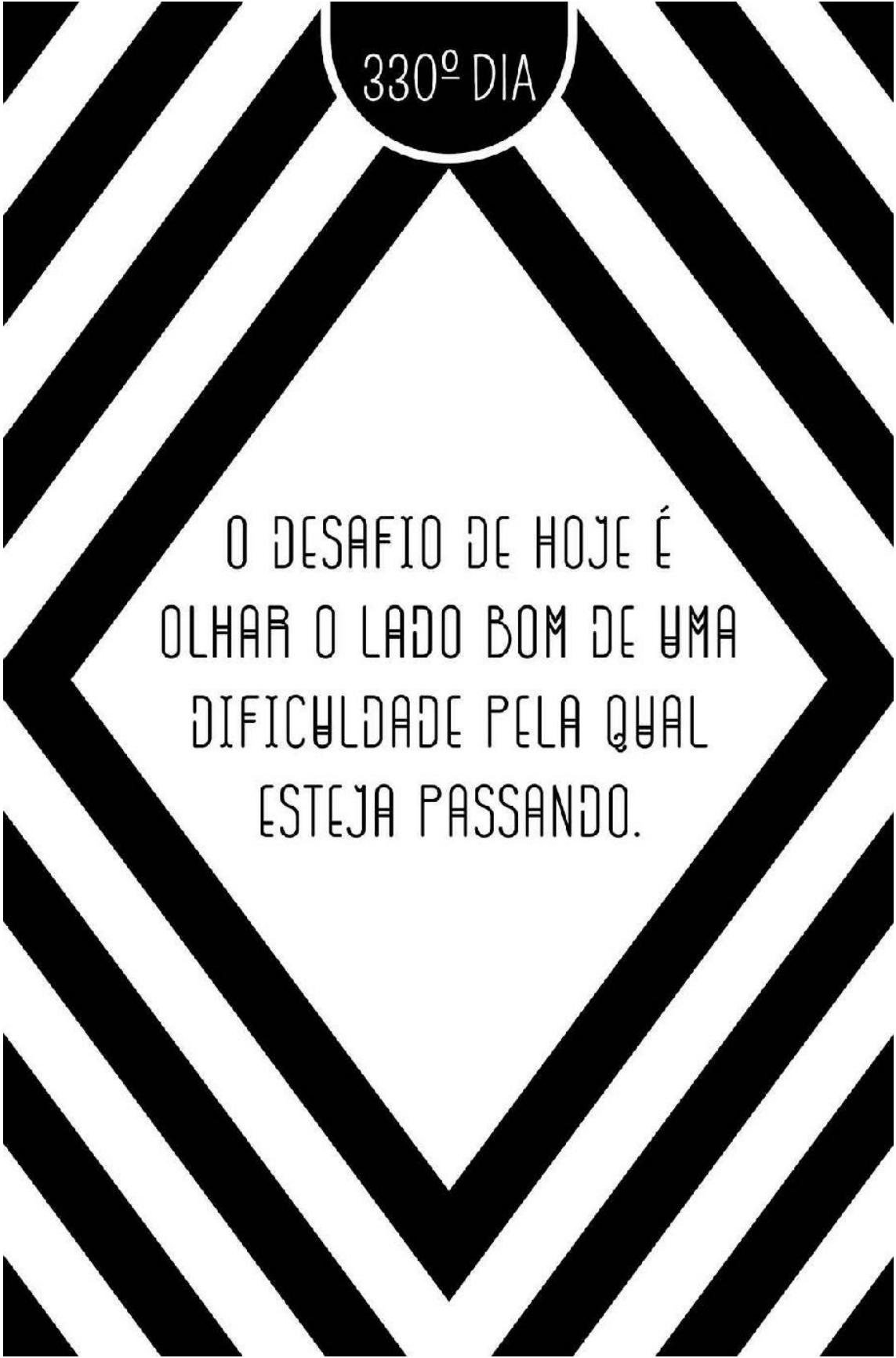


329º DIA

FOQUE O VERBO

Ser.

O QUE VOCÊ PODE SER MAIS
A PARTIR DE HOJE?



330º DIA

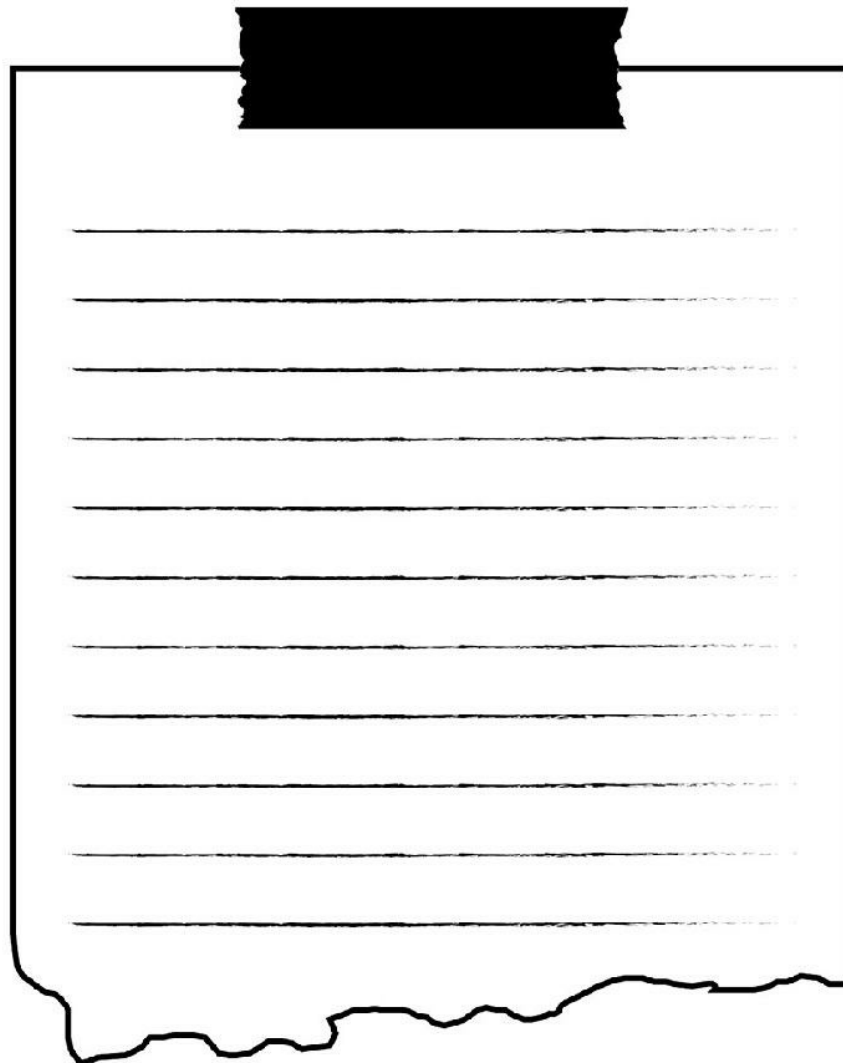
O DESAFIO DE HOJE É
OLHAR O LADO BOM DE UMA
DIFICULDADE PELA QUAL
ESTEJA PASSANDO.

331º DIA

RESPONDA: QUAL É A BATALHA
QUE VOCÊ ESTÁ ENFRENTANDO
HOJE E O QUE NÃO DEIXA VOCÊ
DESISTIR DELA?

332º DIA

Faça uma autoavaliação: quais são os velhos erros que você continua a cometer? Escreva, olhe bem para eles e desista deles.



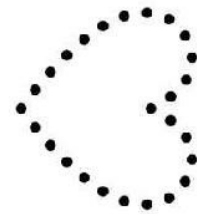
A blank sheet of lined paper with a black rectangular tab at the top center and a torn bottom edge. The paper has horizontal lines for writing.

333º DIA

*Quais são
as melhores
lembranças
que você já
criou com as
pessoas que
você ama?*



334º DIA



*Escreva uma carta para
uma pessoa que você ama.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

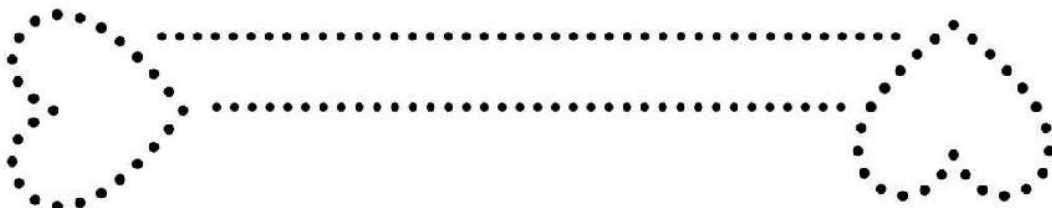
.....

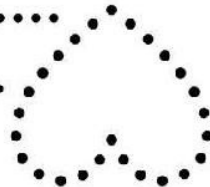
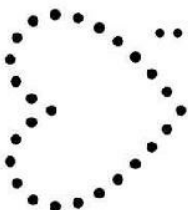
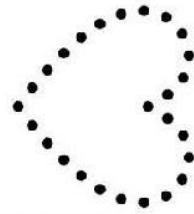
.....

.....

.....

.....





335º DIA

HOJE, ANTES DE FALAR
QUALQUER COISA, COLOQUE-SE
NO LUGAR DE QUEM VAI RECEBER
SUA MENSAGEM.



336º DIA

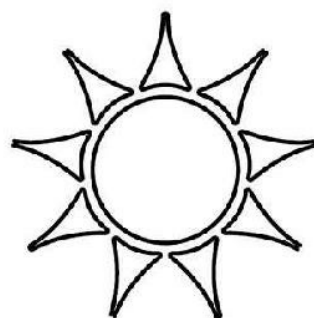
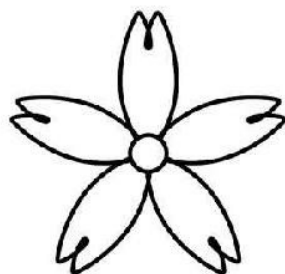
O QUE JÁ ACONTECEU NA SUA
VIDA QUE ERA PARA DAR
CERTO, QUANDO TODOS OS
VENTOS SOPRARAM A FAVOR?



337º DIA

Busque motivos para elogiar
as pessoas. Torne explícita
sua admiração por uma
tarefa bem-feita ou uma
atitude que você valoriza.

338º DIA



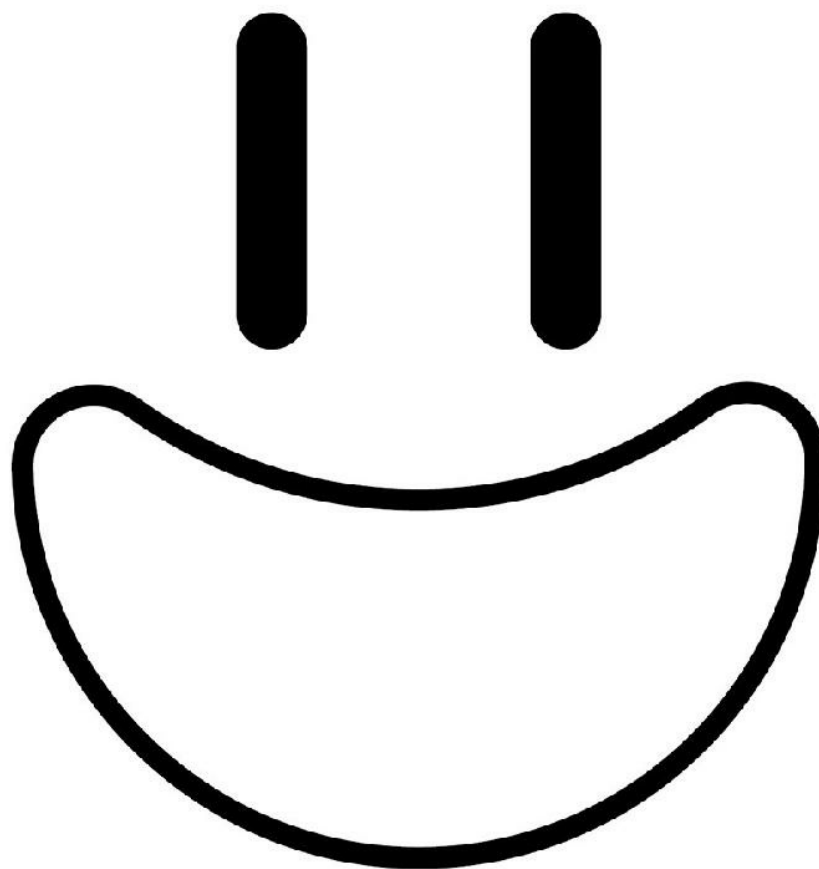
QUAL ESTAÇÃO
DO ANO É A SUA
FAVORITA? POR QUE
ELA TE FAZ BEM?



339º DIA

Q que você poderia
fazer hoje para se sentir
maravilhosamente bem?

340º DIA



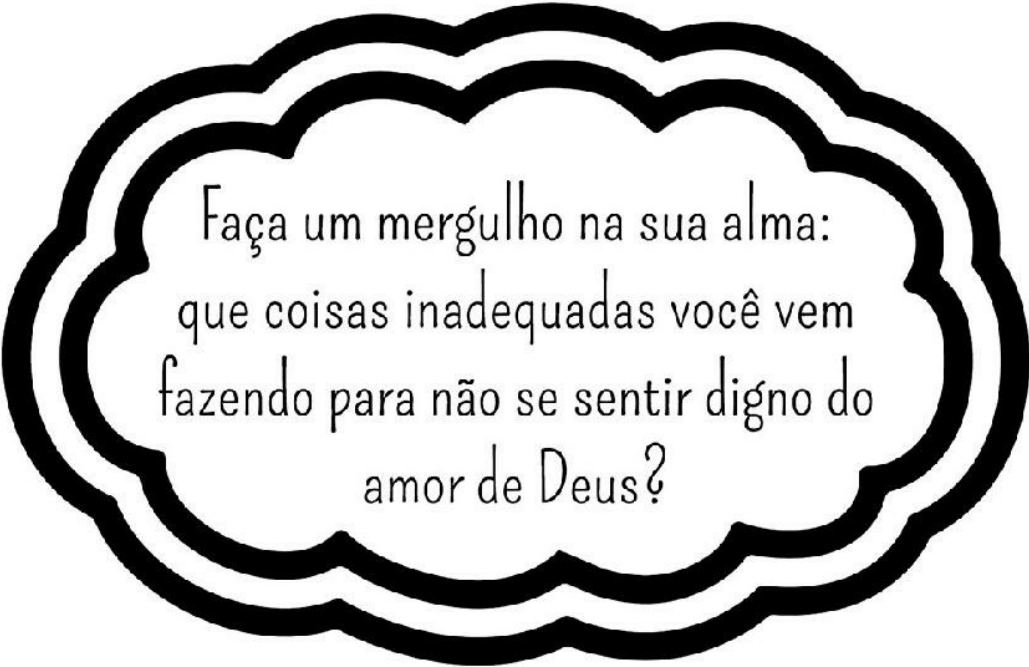
EXERCITE O BOM HUMOR COM AS PESSOAS
QUE MORAM COM VOCÊ. SUA MISSÃO
HOJE É DEIXAR LEVE O CLIMA DA CASA.

341º DIA

*Como você está se
sentindo hoje?*

*Responda com verdade e
aceite o seu sentimento com
a consciência de que você
pode escolher mudá-lo.*

342º DIA



Faça um mergulho na sua alma:
que coisas inadequadas você vem
fazendo para não se sentir digno do
amor de Deus?

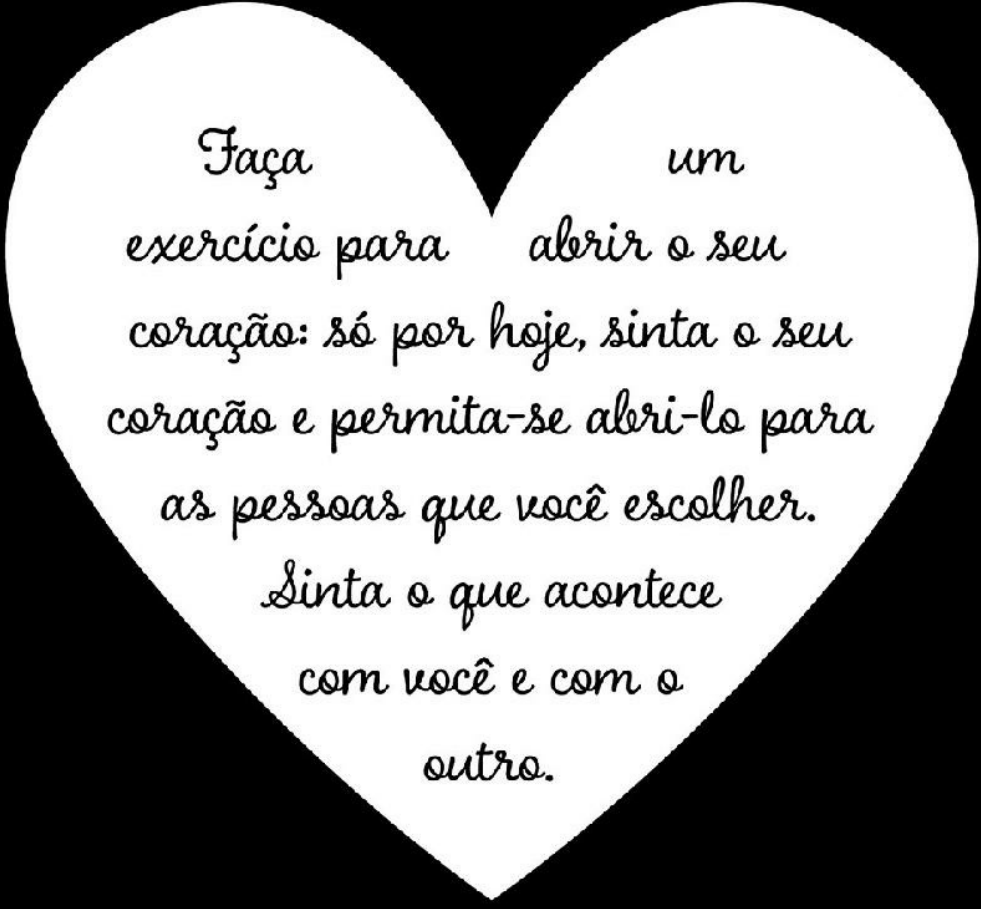
343º DIA

Que momento
do seu passado você
gostaria de reviver? Por quê?

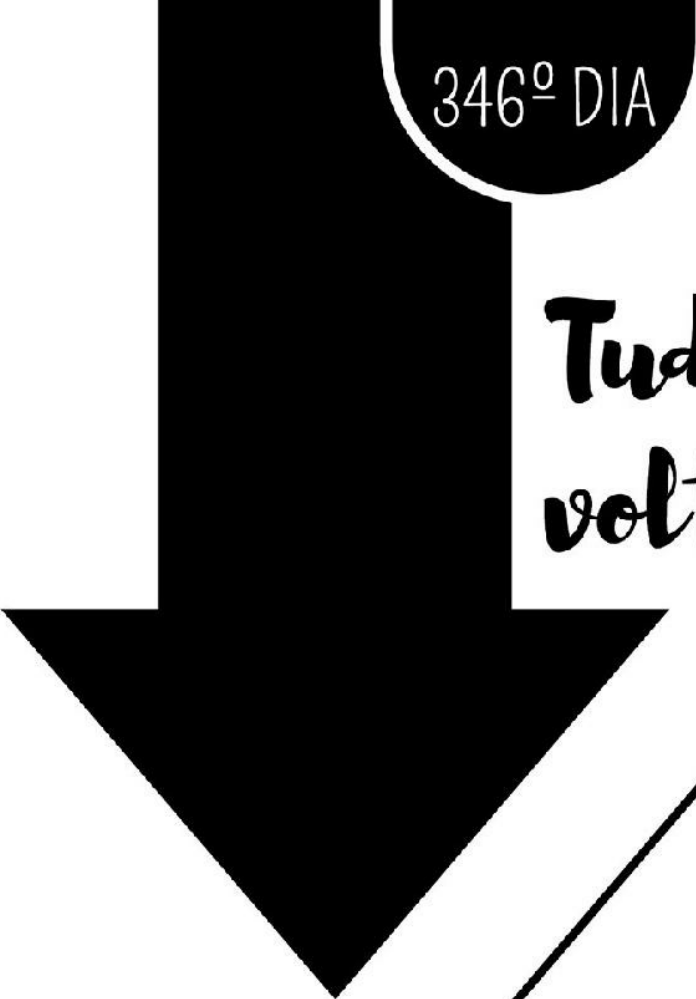
344º DIA

COM QUAIS
PESSOAS
VOCÊ
COSTUMA SE
COMPARAR?
E QUAIS
ASPECTOS
VOCÊ MEDE?

345º DIA

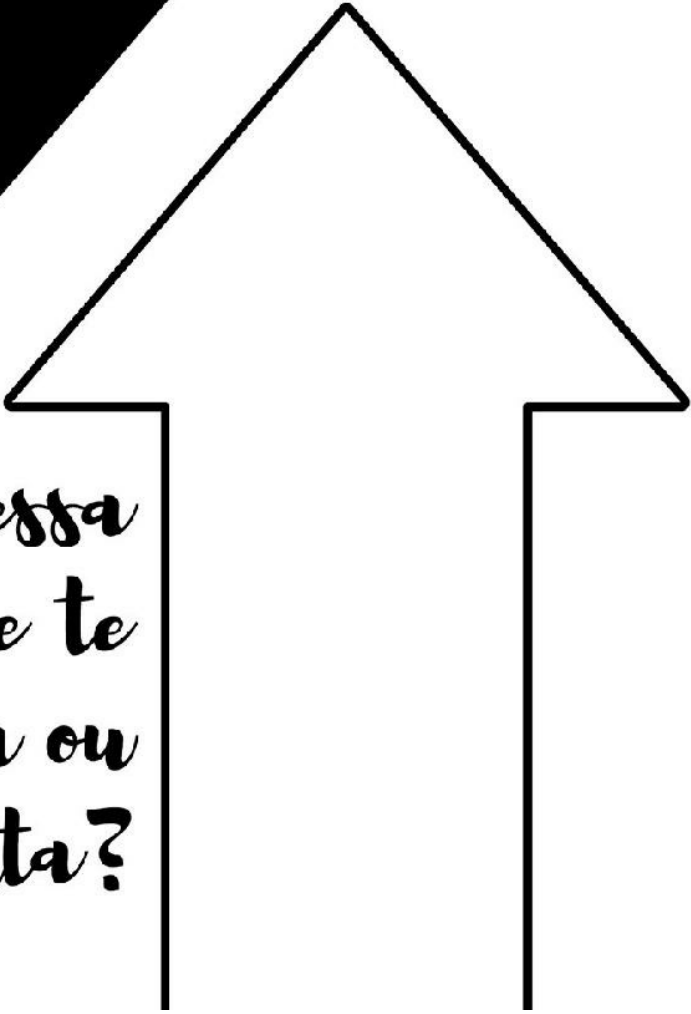


Faça um
exercício para abrir o seu
coração: só por hoje, sinta o seu
coração e permita-se abri-lo para
as pessoas que você escolher.
Sinta o que acontece
com você e com o
outro.



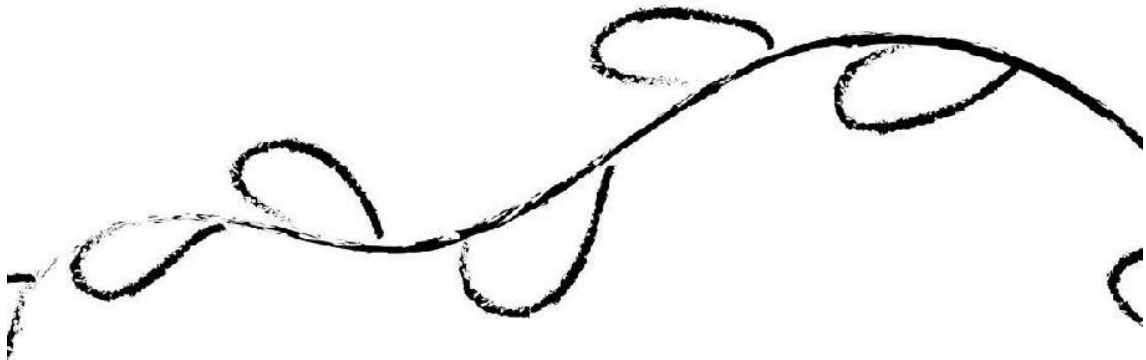
346º DIA

*Tudo
volta.*



*Saber dessa
verdade te
assusta ou
te conforta?*

347º DIA



FAÇA UMA FAXINA NOS
SEUS PENSAMENTOS E
ELIMINE DE VOCÊ TODOS OS
PENSAMENTOS NEGATIVOS.



348º DIA

Faça uma autoavaliação: será que você
está fazendo coisas insignificantes se
tornarem significantes?

349º DIA

Responda sinceramente:

VOCÊ AMA O
SEU TRABALHO?

350º DIA

**TENHA A CORAGEM
DE ACOLHER OS SEUS
"MONSTROS" INTERIORES.
ESSA É A MELHOR FORMA
DE FAZER COM QUE ELES
ENFRAQUEÇAM.**

351º DIA

Ative sua
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
exercitando a
HONESTIDADE CONSIGO MESMO
e tendo a
CORAGEM DE ASSUMIR
AS SUAS IMPERFEIÇÕES.
Fazer isso é o começo de uma
LINDA TRANSFORMAÇÃO.

352º DIA

Como você pode usar o seu poder interior para evoluir? Saia do papel de "coitadinho de mim" e tenha a consciência de que não precisa de desculpas para se sentir bem.

353º DIA

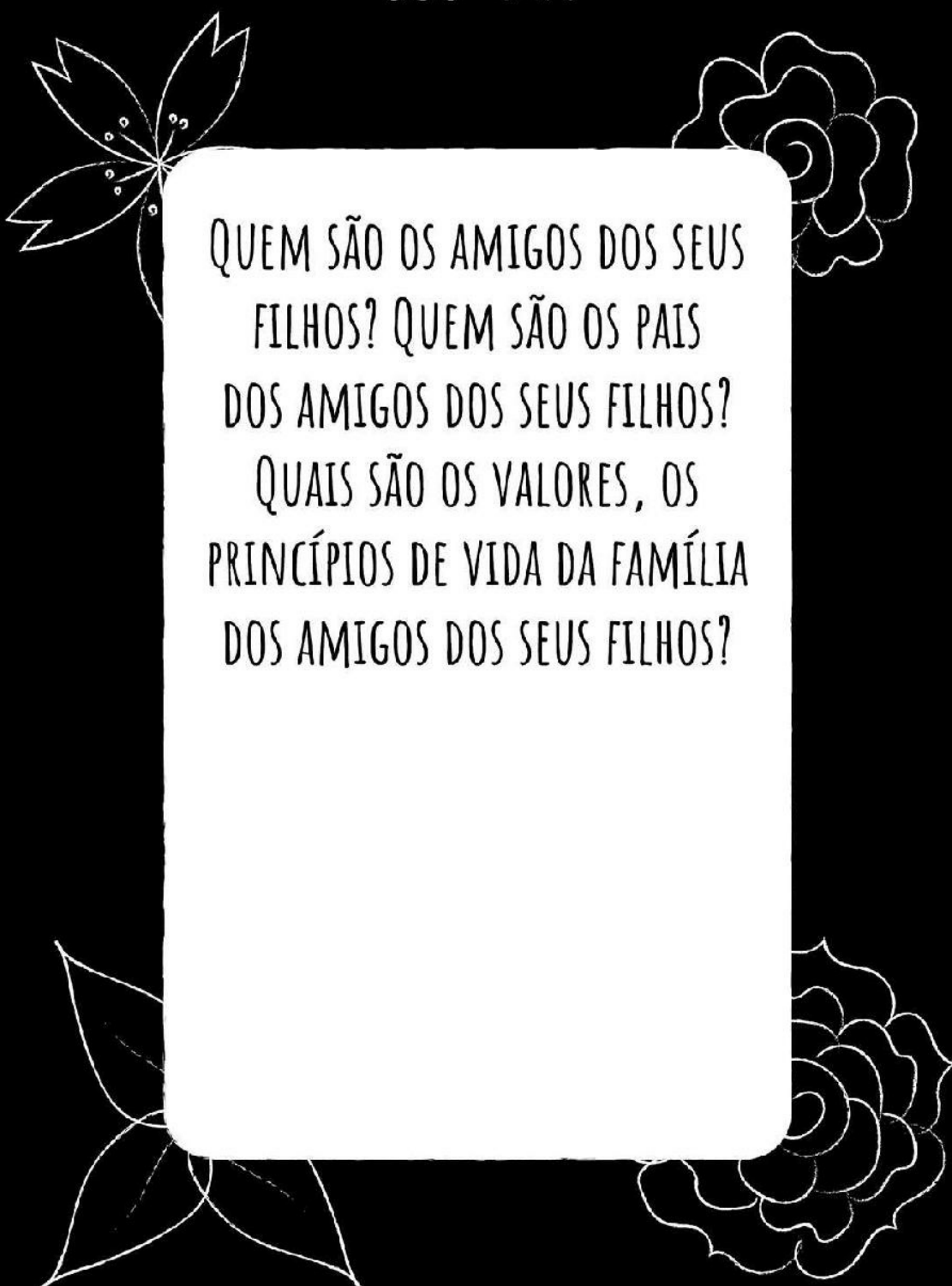
EXPERIMENTE CONTROLAR E EQUILIBRAR
SUAS EMOÇÕES PELA RESPIRAÇÃO.
RESPIRE, RESPIRE, RESPIRE SEMPRE!

354º DIA



A primeira coisa a fazer hoje
depois de ler esta mensagem
é... dar um beijo em uma
pessoa que você ama.

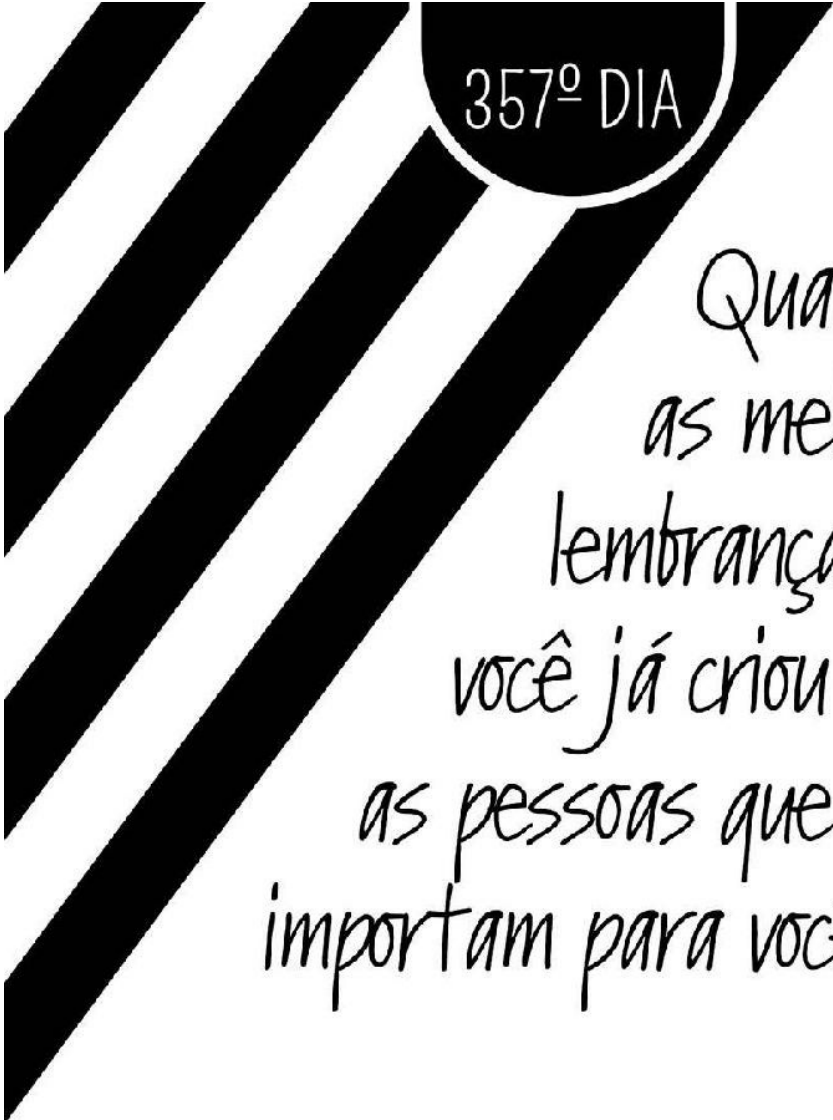
355º DIA

The page features four decorative floral illustrations in the corners, rendered in white outlines against a black background. In the top-left corner is a five-petaled flower with small dots on its petals. In the top-right corner is a stylized rose. In the bottom-left corner is a three-petaled flower. In the bottom-right corner is another stylized rose. A large white rounded rectangle is centered on the page, containing the text.

QUEM SÃO OS AMIGOS DOS SEUS
FILHOS? QUEM SÃO OS PAIS
DOS AMIGOS DOS SEUS FILHOS?
QUAIS SÃO OS VALORES, OS
PRINCÍPIOS DE VIDA DA FAMÍLIA
DOS AMIGOS DOS SEUS FILHOS?

356º DIA

Pare para pensar: você tem mais amigos ou amiguinhos? Amiguinho é aquele que fala o que você quer escutar e amigo é o que fala o que você precisa escutar.



357º DIA

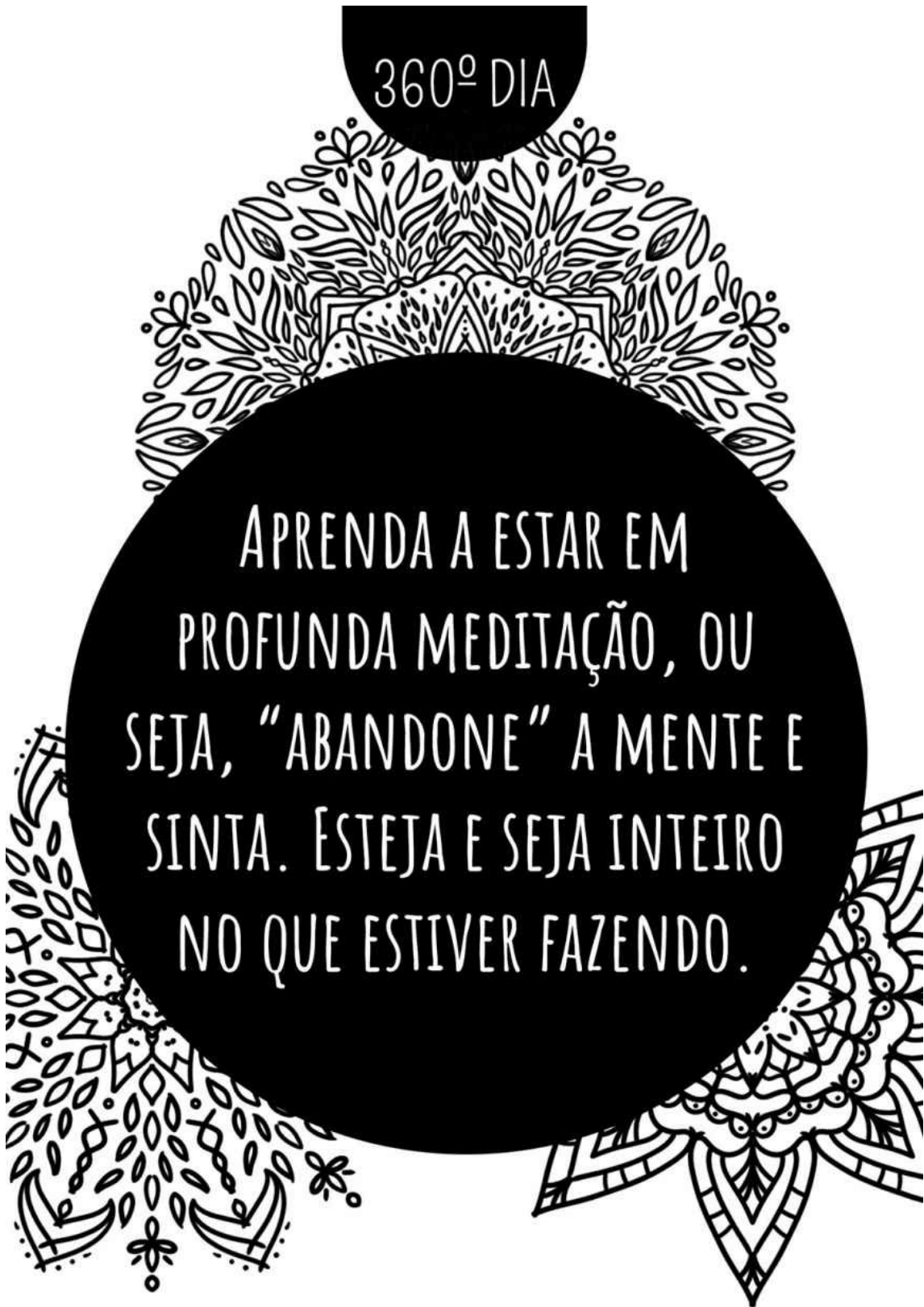
Quais são
as melhores
lembranças que
você já criou com
as pessoas que mais
importam para você?

358º DIA

*Hoje procure
se comunicar com
clareza com o seu marido
ou sua mulher e tenha certeza
de que seu par entendeu
exatamente o que você
quis falar.*

359º DIA

**ESTEJA
TOTALMENTE
CERTO DE QUE
VAI CONSEGUIR.
COMPROMETA-SE
COM ESSA EMOÇÃO
QUE TE FORTALECE
E TE EMPURRA
NA DIREÇÃO DO
SEU SONHO OU
OBJETIVO.**

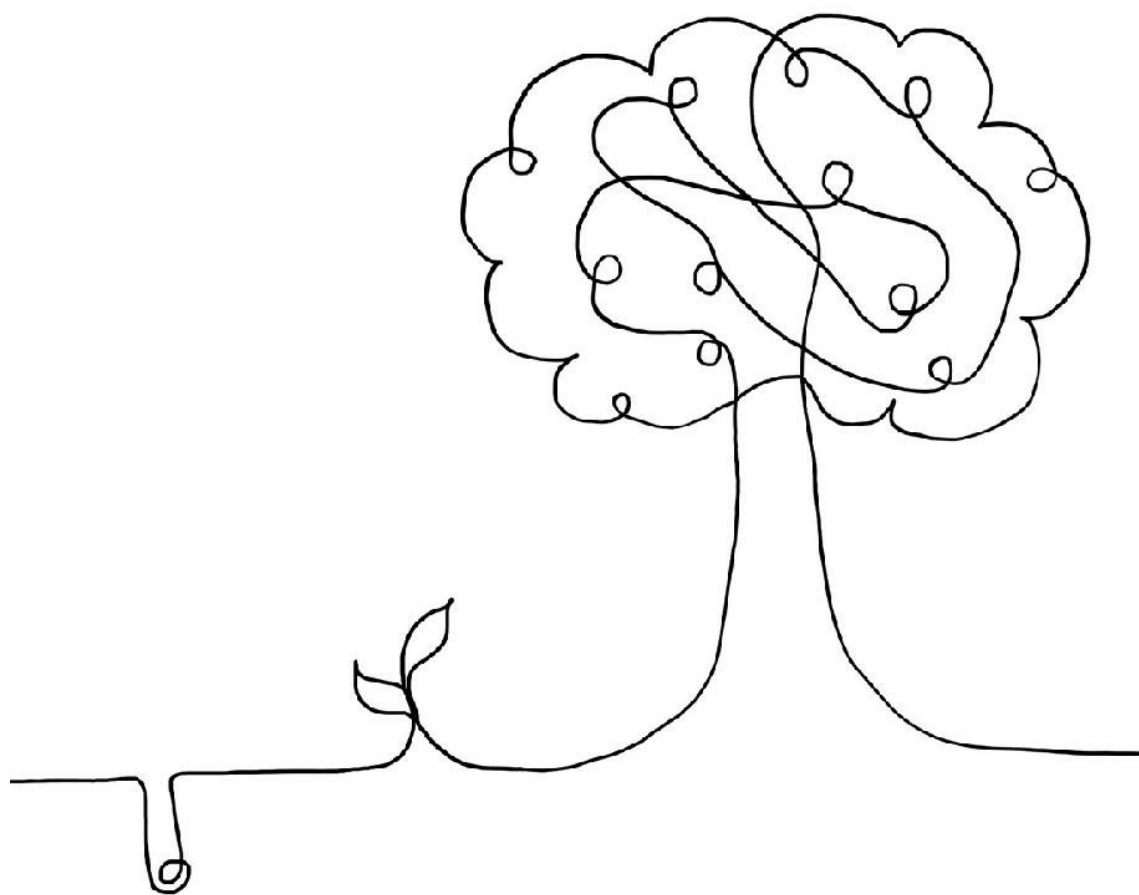


360° DIA

APRENDA A ESTAR EM
PROFUNDA MEDITAÇÃO, OU
SEJA, "ABANDONE" A MENTE E
SINTA. ESTEJA E SEJA INTEIRO
NO QUE ESTIVER FAZENDO.

361º DIA

*Coloque um voto de fé nos ciclos da vida.
Pense em qual momento está do ciclo, se
no momento de plantar ou de colher.*

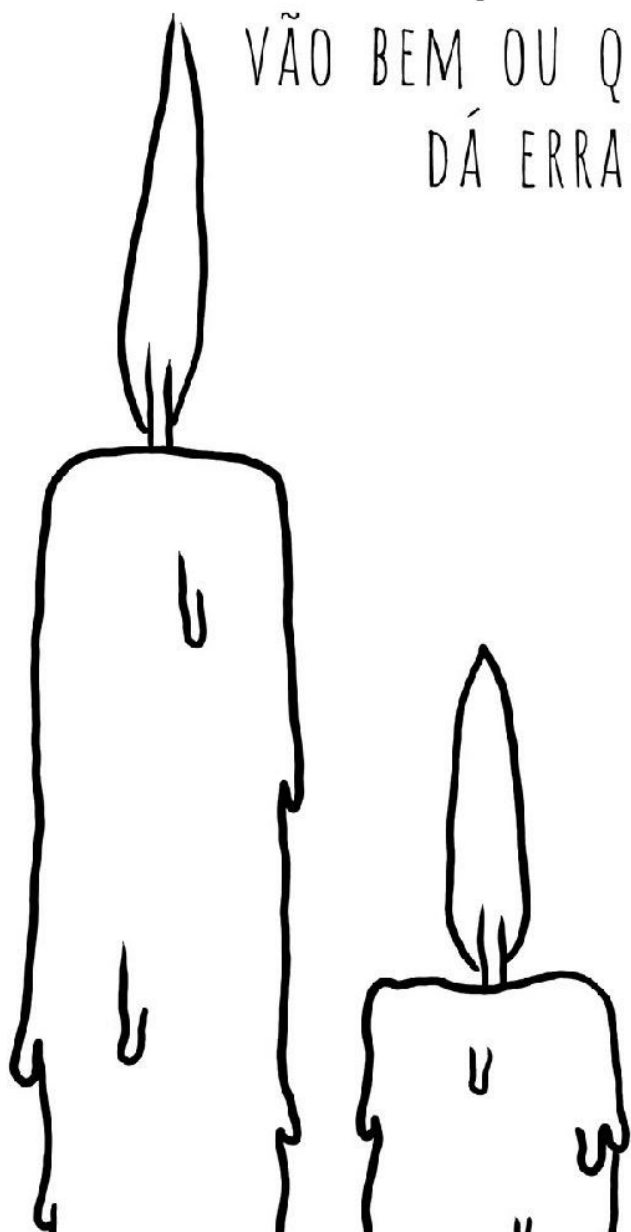


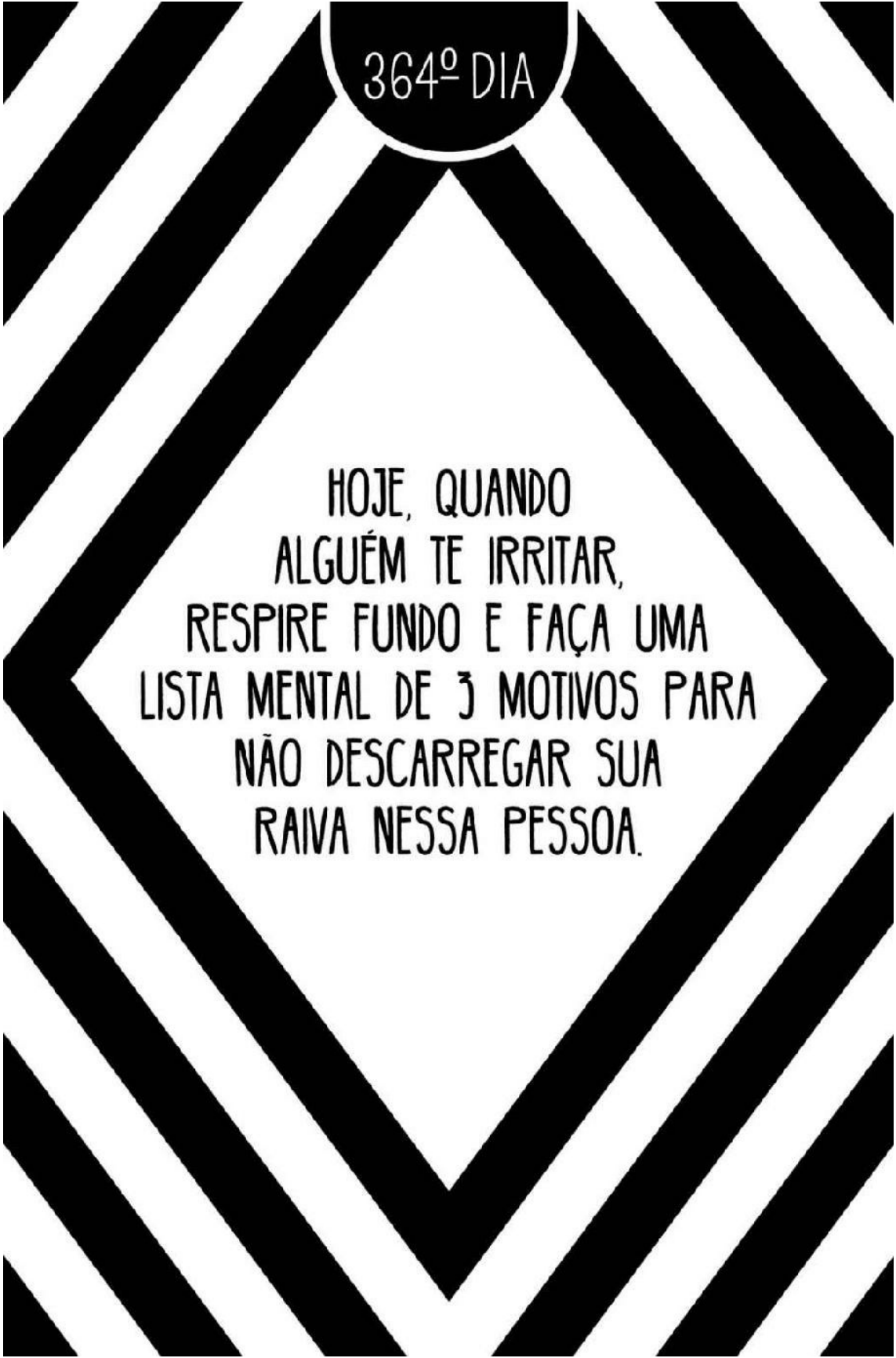
362º DIA

HOJE, TOME CORAGEM
DE ASSUMIR SUA
SOMBRA, SEM FICAR
ACHANDO CULPADOS
POR AQUILO QUE VOCÊ
NÃO FAZ/FEZ DE BOM.

363º DIA

REFLITA: VOCÊ TEM FÉ
APENAS QUANDO AS COISAS
VÃO BEM OU QUANDO TUDO
DÁ ERRADO TAMBÉM?



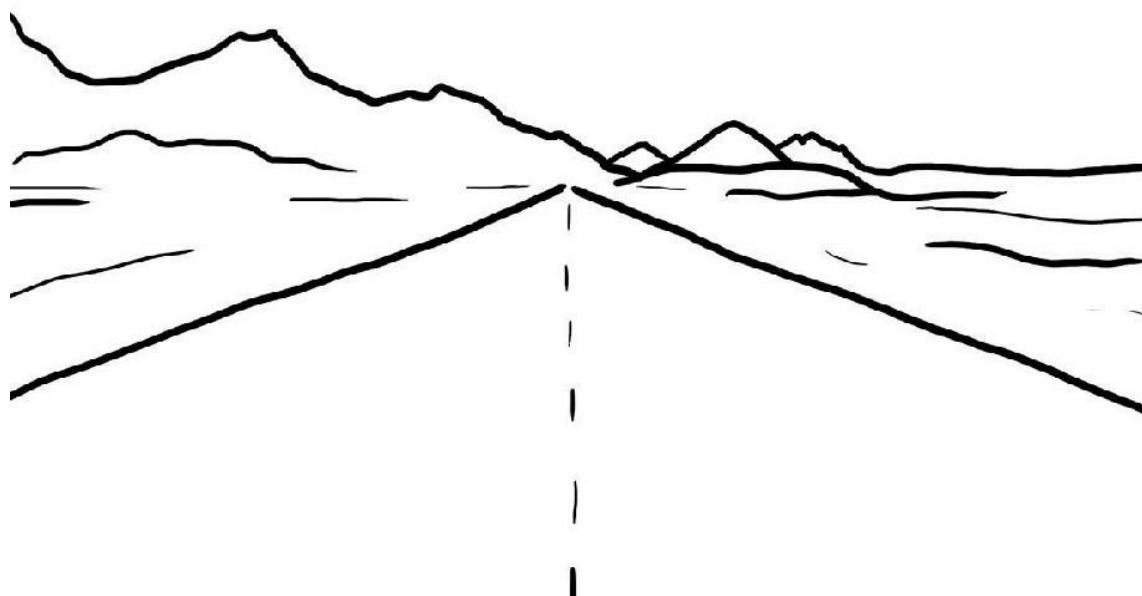


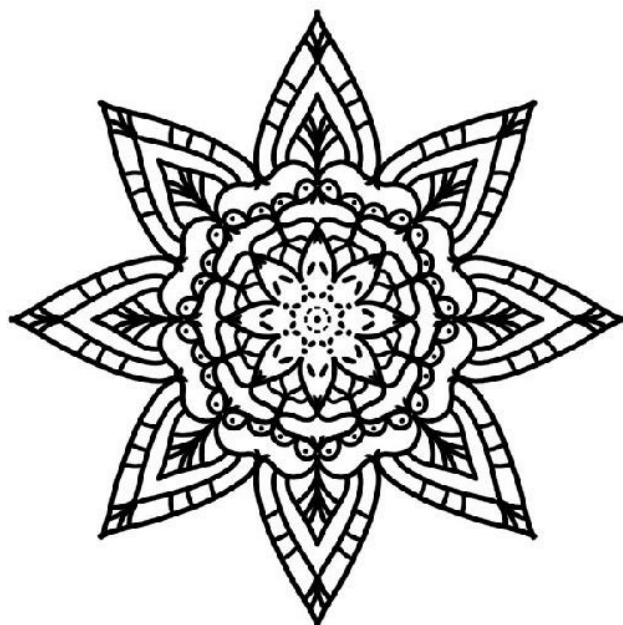
364º DIA

HOJE, QUANDO
ALGUÉM TE IRRITAR,
RESPIRE FUNDO E FAÇA UMA
LISTA MENTAL DE 3 MOTIVOS PARA
NÃO DESCARREGAR SUA
RAIVA NESSA PESSOA.

365º DIA

Agradeça pelas pessoas que
dificultaram o seu caminho – elas
certamente tornaram você mais
forte, mesmo sem intenção.





Sobre Tadashi Kadomoto



HARRY TADASHI KADOMOTO é terapeuta transpessoal, possui formação em Programação Neurolinguística (PNL) e é trainer pela Universidade da Califórnia, instituição criada e coordenada por Robert Dilts, um dos precursores da PNL no mundo. Na mesma instituição, especializou-se em Hipnose Ericksoniana com Stephen Gilligan. Possui formação em Renascimento, Terapia de Vidas Passadas, Despertar da Consciência Humana com técnicas xamânicas e física quântica. Tornou-se instrutor na Nihon Kenko Zoushin Kenkyukai, no Japão, e é professor convidado do curso de pós-graduação e especialização em Teorias e Técnicas para Cuidados Integrativos da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

É autor dos livros *Ninguém tropeça em montanha*, *Da razão ao coração*, *O mestre do impossível* e *Meu livro da consciência*, todos publicados pela Editora Gente. Ministra cursos e workshops em todo o Brasil, além de prestar

consultorias individuais e para empresas. Pelos seus treinamentos e pelas suas vivências, já passaram mais de 100 mil pessoas.

Atualmente, dedica-se a encontrar formas para que as pessoas voltem a acreditar em si mesmas, aplicando treinamentos comportamentais e vivenciais e visando ao desenvolvimento pessoal com o objetivo de que as pessoas se conscientizem de seu papel no mundo.



Conheça as redes sociais de **Tadashi Kadomoto**

 [tadashikadomoto](#)

 [Tadashi Kadomoto](#)

 [Tadashi Kadomoto](#)

 [tadashi.com.br](#)

Conheça as redes sociais do Resiliência Humana



resiliencia_humana



Resiliência Humana



Resiliência Humana



resilienciahumana.com.br

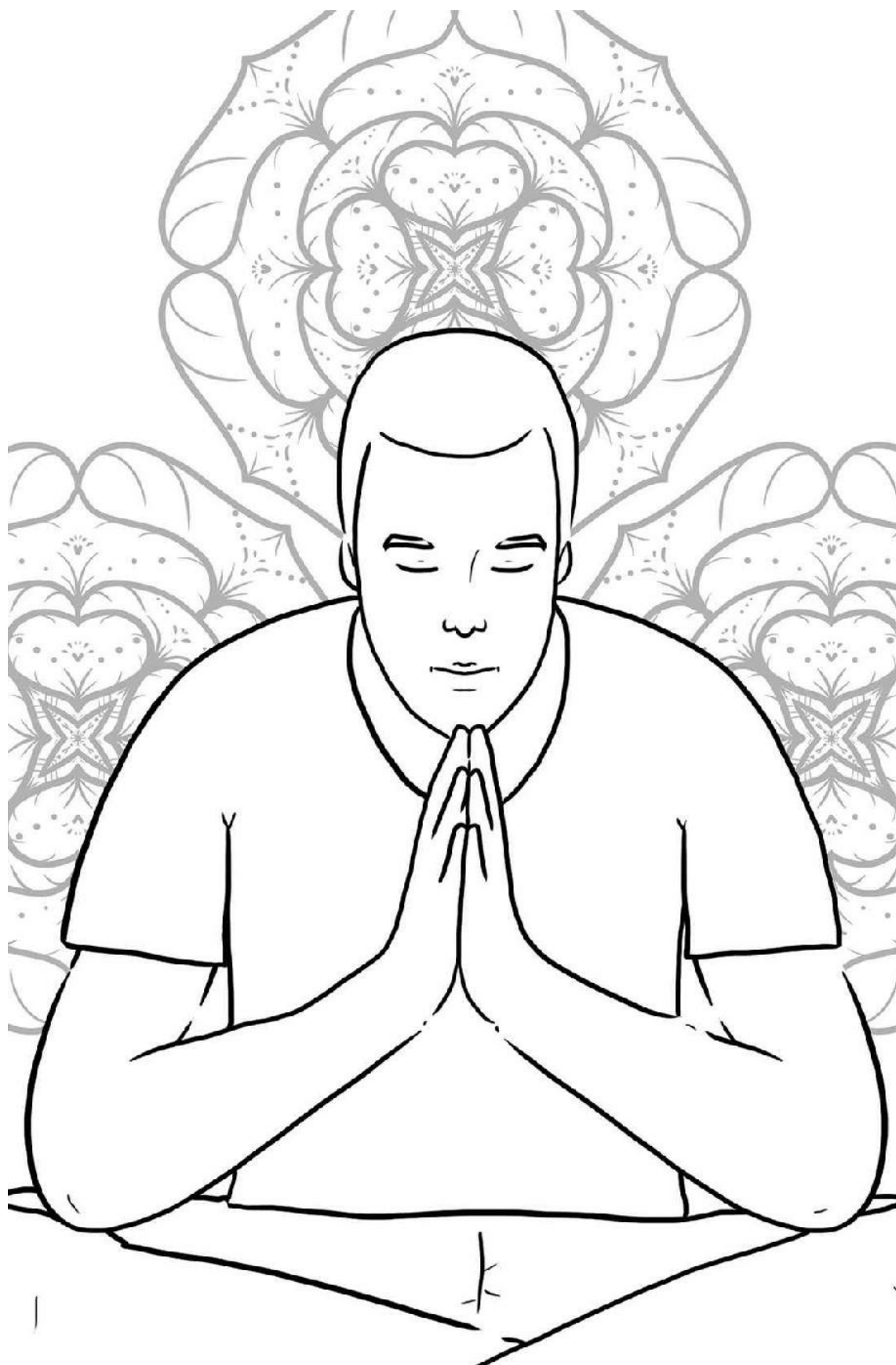
Leia Também



Você precisa se conectar consigo mesmo hoje, amanhã e todos os dias! *Meu livro da consciência* traz algo de que todos sentimos falta: autoconhecimento e consciência sobre nós e nossas escolhas.

Tadashi Kadomoto nos convida para uma jornada de plenitude, impulsionando-nos a viver cada dia com mais significado, focados em nosso verdadeiro propósito e mais presentes para nós mesmos e para aqueles que amamos.

A felicidade pode virar rotina, basta fazer de cada dia uma boa escolha!





GERONIMO THEML

PRODUTIVIDADE PARA QUEM QUER **TEMPO**

Aprenda a produzir mais
sem ter que trabalhar mais



ACADEMIA DA
PRODUTIVIDADE

Gente

Produtividade para quem quer tempo

Theml, Geronimo

9788545200963

160 páginas

[Compre agora e leia](#)

TRABALHE MENOS, REALIZE MAIS É comum ouvirmos das pessoas que o dia deveria ter 48 horas para conseguirmos dar conta dele. No entanto, a vida pode ser muito mais do que simplesmente cumprir tarefas e se sentir frustrado porque a check-list nunca acaba. Geronimo Theml apresenta um Método de Produtividade Inteligente, que consiste em instalar no leitor o hábito de realizar seus objetivos de forma ordenada (e trabalhando menos!). Aprenda a ser produtivo e tranquilo, entenda como parar de adiar o que deve ser feito e ainda tenha tempo para começar a construir histórias incríveis, as quais você vai se orgulhar de contar no futuro. O objetivo deste livro é ensiná-lo a trabalhar menos e realizar mais, para que nenhum sonho seja grande demais, e nenhum domingo à noite se torne motivo de ansiedade. Descubra o caminho para a Produtividade Nível A de Geronimo Theml e equilibre todas as áreas da sua vida com menos esforço e muito mais felicidade.

[Compre agora e leia](#)



Segredos da Bel para meninas

Bel

9788567028910

128 páginas

[Compre agora e leia](#)

Se você já adora rir e se divertir com a Bel para Meninas agora vai ficar ainda mais pertinho! Não é preciso apresentar a Bel e a Fran, autoras deste livro, mãe e filha. Criadoras do canal Bel para Meninas e do Penteados para Meninas, encantaram o Brasil com uma forma de ver a vida de um jeito mais divertido, espalhando a felicidade e a simplicidade. No mundo da Bel, é possível falar de brincadeiras, comidas e acontecimentos da vida cotidiana com a leveza dos olhos de uma criança. Neste livro totalmente colorido, Bel e sua mãe vão contar suas melhores ideias para estimularem pessoas de todas as idades a se divertirem juntas. Aqui você encontra: - Uma cartela de adesivos exclusiva Bel para meninas - Um desafio inédito? Segredos nunca revelados - Páginas interativas e ilustradas O livro oficial do Canal do YouTube que mora no coração dos brasileiros com mais de 1 milhão de seguidores e mais de 300 milhões de visualizações.

[Compre agora e leia](#)

O LIVRO DE NEGÓCIOS MAIS VENDIDO DO BRASIL.
- SEGUNDO A REVISTA VEJA

PAULO VIEIRA, PhD

O HOMEM QUE IMPACTOU MAIS DE 40 MILHÕES DE PESSOAS

O PODER DA AÇÃO

Faça sua vida ideal sair do papel

TEM PODER
QUEM AGE



CONQUISTE
SEUS SONHOS
EM SEIS
MESES

28ª Edição

Gente

O poder da ação

Vieira, Paulo

9788545200475

256 páginas

[Compre agora e leia](#)

Acorde para os objetivos que quer conquistar. Já aconteceu a você de se olhar no espelho e não gostar daqueles quilos a mais? De observar seu momento profissional somente com frustração? De se sentir desconectado dos seus familiares, dos seus amigos? Se você acha que essas são situações normais, pense de novo! Só porque isso acontece com várias pessoas não quer dizer que a vida deva ser assim. Só porque algo se torna comum, não significa que seja normal! Neste livro, Paulo Vieira lhe convida a quebrar o ciclo vicioso e iniciar um caminho de realização. Para isso, ele apresenta o método responsável por impactar 250 mil pessoas ao longo de sua carreira - e que pode ser a chave para o que você tanto procura. No decorrer destas páginas, o autor lhe entrega uma bússola. E para conseguir se guiar por ela você terá de assumir um compromisso com a mudança. Preparado? Aproveite todas as provocações e os desafios propostos nesta obra para conseguir, de fato, fazer o check-up completo sobre si mesmo. Acorde, creia, comunique, tenha foco, AJA! Pare de adiar sua vida e seja quem quer ser a partir de agora. Não existe outra opção. E está em suas mãos reescrever seu futuro. + de 100 SEMANAS NAS LISTAS DE MAIS VENDIDOS!

[Compre agora e leia](#)

A NOVA LÓGICA DO SUCESSO

ACELERE SUA VIDA PROFISSIONAL E NUNCA PARE DE CRESCER

**ROBERTO
SHINYASHIKI**

AUTOR BEST-SELLER COM MAIS DE 7,5 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS EM TODO O MUNDO

Gente
LIVROS

A nova lógica do sucesso

Shinyashiki, Roberto

9788545200635

192 páginas

[Compre agora e leia](#)

Você já se sentiu injustiçado na sua vida profissional? Que atire a primeira pedra quem nunca sofreu de invisibilidade profissional. Não sabe o que é? Pois bem, imagine a sensação de trabalhar, dar o sangue em todas as horas do dia e não chegar a lugar nenhum. E pior: perceber à sua volta colegas menos competentes sendo promovidos e ganhando muito mais do que você. Parece familiar? Esse é o drama de Carla, que, aos 29 anos, percebe que está com a vida profissional estagnada, se sente injustiçada dentro da empresa e tem a impressão de que nada que ela faz é capaz de mudar sua vida. Depois de uma crise intensa, ela se depara com aquilo de que todo mundo precisa, mas pouca gente tem: as quatro lições que podem prevenir qualquer profissional de continuar dando murro em ponta de faca. Em seu novo livro, Roberto Shinyashiki conta a história de Carla e como seus mentores lhe mostraram as portas para acelerar sua carreira. Aprenda e se inspire a realizar todas as suas metas. E, principalmente, aprenda, muito. Descubra a ciência do sucesso, que envolve uma alquimia cuidadosamente desenvolvida ao longo de mais de 20 anos. Encontre aquilo que faz alguém ser o profissional que todos brigam para contratar. Desenvolva uma mente campeã. Saiba o que faz as pessoas serem promovidas e o que as torna esquecidas. Descubra os 4 erros fatais que matam os negócios e destroem sua carreira. Aplique o ciclo da riqueza progressiva em seu trabalho. Saiba como ter cabeça de empresário de sucesso. Aprenda a cativar e influenciar uma equipe que gera resultados extraordinários. E muito mais. O sucesso não pode ser um ideal. Faça dele realidade. E faça agora.

[Compre agora e leia](#)

TADASHI KADOMOTO



MEU LIVRO DA

Consciência

*365 mensagens para nossas
boas escolhas de cada dia*



Gente
LIVROS

Meu livro da consciência

Kadomoto, Tadashi

9788545202134

400 páginas

[Compre agora e leia](#)

Você precisa se conectar com si mesmo hoje, amanhã e todos os dias! Meu livro da Consciência traz algo que todos sentimos falta: autoconhecimento e consciência sobre nós e nossas escolhas. Tadashi Kadomoto nos convida para uma jornada de plenitude, impulsionando-nos a viver cada dia com mais significado, focados em nosso verdadeiro propósito e mais presentes para nós mesmos e aqueles que amamos. A felicidade pode virar rotina, basta fazer de cada dia uma boa escolha.

[Compre agora e leia](#)